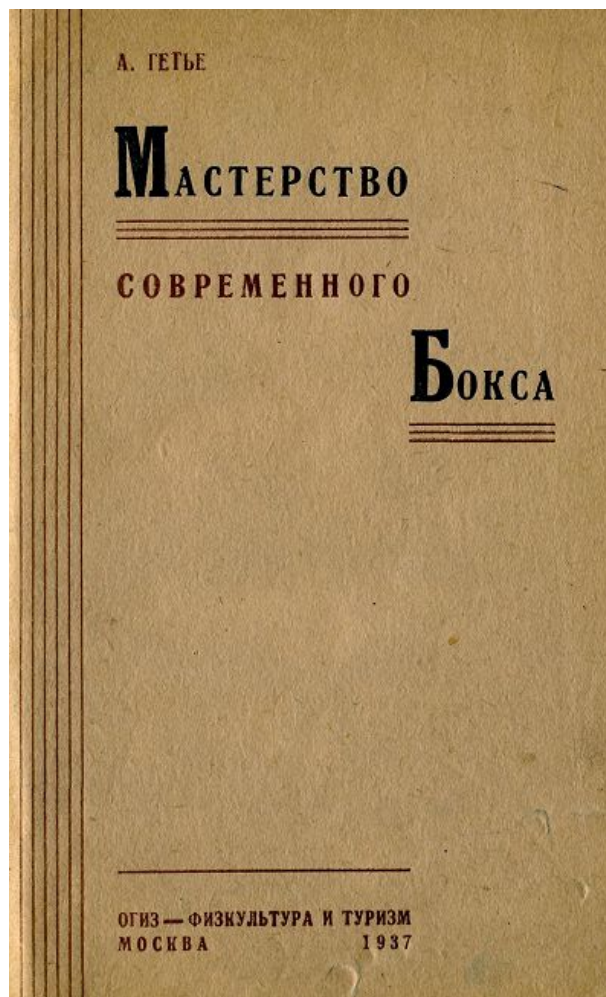


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



А.Гетье

МАСТЕРСТВО СОВРЕМЕННОГО БОКСА

Под редакцией М. Д. РОММА



ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ
Москва 1937

796/ Г44 Обложка по макету В. И. Полякова

Редактор М. Д. Ромм, Техн. редактор З. А. Миронова

ОГИЗ—ФИТ № 1071.

Сдано в производство 28/II 1937 г. Подписано к печати 25/V 1937 г.
Бумага 84 × 108 1/32. Бум. лист. 3,75, печ. лист. 7,5, уч.-авт. лист. 6,5
Количество знаков в печ. листе 34 400. Тираж 5 000. Заказ № 155
Уполном. Главлита В-11091.

17 ф-ка нац. книги ОГИЗа РСФСР треста «Полиграфкнига»

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Выпуская книгу «Мастерство современного бокса», я не ставил перед собой задачи дать исчерпывающее методическое руководство: этим требованиям должна отвечать моя книга «Бокс».

Здесь же моя задача была шире и сложнее: я пытался обобщить наш советский и зарубежный материал по боксу и подать его в таком виде, чтобы обеспечить тренеру и мастеру глубокое понимание бокса и его законов.

Только гари этих условиях возможна плодотворная работа инструктора-тренера. Иначе он неминуемо обратится в автомат, строящий свое преподавание по шаблону, без индивидуального подхода.

В таком сложном и сугубо индивидуальном виде спорта, как бокс, излишнее доктринерство приносит больше вреда, чем пользы. Все движения и приемы должны подчиняться лишь одному закону — закону целесообразности. Поэтому не может быть и речи об едином стиле для всех боксеров: что целесообразно для одного, не годится для другого. Под этим углом зрения мною поданы все основные элементы бокса.

Для книги «Мастерство современного бокса» была широко использована зарубежная литература, в первую очередь английская книга «How to Box» Norman Clarka, являющаяся самым серьезным трудом в этой области.

Кроме того мною были использованы следующие книги:

- «Seconds out» Fred Dartnell.
- «How to Box» Nat Fleischer.
- «The art of infighting» Frank Klaus.
- «Ring Craft» Jim Driscoll.
- «Text Book» Jim Driscoll.
- «Fighting for fun» Eddie Eagan.
- «Training for boxers» Nat Fleischer.
- «La Boxe anglaise» P. Boncher.

Однако книга «Мастерство современного бокса» не является простой компиляцией зарубежного материала: все затронутые в ней вопросы многократно проверялись мной за 16 лет моей тренерской работы.

А. Гетье.

ГЛАВА I. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ БОКСЕРА И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИЗУЧЕНИЯ БОКСА

Боевой инстинкт

Прежде чем приступить к преподаванию бокса, надо отдать себе отчет, из какого людского материала выходят хорошие боксеры, и на основании этого установить, в какой степени чемпион в боксе является естественным или искусственно созданным: «продуктом».

Всякий, кто преподавал бокс, знает, что некоторые люди сразу же чувствуют себя на ринге, как рыба в воде. Чуть ли не впервые надев перчатки, они начинают правильно ими пользоваться. При достаточной практике, даже без специального теоретического обучения, они делают в течение короткого времени такие успехи, что могут оказать сопротивление опытным и классным боксерам. Так например Сэм Лангфорд через год после того, как стал заниматься боксом, побил замечательного полутяжеловеса Джо Ганса.

Сэм Лангфорд – негр, современник знаменитого Джонсона, первоклассный боксер полутяжелого веса, один из блестящей триады негров-полутяжеловесов — Лангфорд,

Мак-Ви, Джо Джанетт. Лангфорд рано и трагически окончил свою боксерскую карьеру: он ослеп на оба глаза. В расцвете своих сил Лангфорд считался единственным соперником Джонсона.

Все хорошие боксеры были, прежде всего, прирожденными бойцами. Они отличались не только быстротой движений, но и молниеносной и точной оценкой ударов во времени и дистанции, а также прекрасными физическими данными и нужным для боя темпераментом. Такие люди, если они кроме того достаточно сообразительны, тщательно изучают технику бокса и приобретают опыт соревнований, естественно должны стать чемпионами. Другие же, лишенные этих природных данных, не могут подняться выше среднего класса, несмотря на самое прилежное изучение бокса в течение ряда лет.

Боксерская скорость

Остановимся детальнее на каждом из четырех важнейших для боксера свойств. Прежде всего, постараемся уточнить понятие скорости в боксе. Мы часто слышим, что такой-то боксер исключительно быстр и должен побить своего более медленного противника, хотя последний обладает лучшим стилем и большим запасом приемов

Означает ли это только то, что первый боксер в состоянии двигаться быстрее второго? Несомненно нет. Есть много людей более быстрых в обычном смысле этого слова, чем Карпантье, и все же более медленных, чем он, в специфически боксерском понятии скорости. Под понятием «боксерская скорость» мы подразумеваем не только быстроту выполнения движения, но и быстроту в принятии решений, в выборе движений. Такая быстрота зависит не только от мышц, но и от способности мозговых центров быстро принимать решения и передавать их мышцам. Скорость в боксе включает в себя "три вещи: быстроту в определении атаки противника, быстроту выбора защиты и ответа на атаку и быстроту выполнения выбранного приема.

***Карпантье** – Чемпион Франции в полутяжелом весе с 1913 по 1922 г. и чемпион мира в том же весе с 1920 по 1922 г., Карпантье был несомненно самым популярным боксером Европы. Первенство мира он выиграл, побив Левинского, а проиграл его, будучи побежден сенегальским негром Батлингом Сикки.*

Свою карьеру Карпантье начал очень рано и последовательно прошел все весовые категории. Работая под руководством одного из лучших тренеров, Декана, Карпантье стал великолепным техником. Изящество и стремительность его стиля, его 'бесстрашие и привлекательная наружность сделали его кумиром французских зрителей. Карпантье обладал исключительно сильным ударом справа и побеждал обычно нокаутом и нередко в первых раундах. Так например вторую свою встречу с чемпионом Англии бомбардиром Уэллсом он окончил победой на 5-й секунде первого раунда.

В 1921 г. Карпантье сделал попытку завоевать титул абсолютного чемпиона мира и вызвал на матч чемпиона мира в тяжелом весе Джека Демпси (см. стр. 13). Бой показал, однако, огромное преимущество американца. Хотя Карпантье удалось провести в четвертом раунде свой коронный удар — кроше справа, Демпси не только устоял и а ногах, но в том же 4-м раунде нокаутировал француза.

Наблюдая работу боксеров на ринге, легко убедиться, что скорость их определяется их классом. Когда, один из боксеров ускоряет темп боя, возрастает и скорость другого боксера, до тех пор пока она не достигнет своего предела. После этого более быстрый боксер, непрерывно меняя приемы, старается опередить удар противника.

Если боксер, принимая темп боя чемпиона, в состоянии нанести ему удар хотя бы средней силы, то при встрече с второстепенным, более медленным противником он сможет

проводить очень жесткие удары. Джим Дрисколь однажды сказал: «Тот, кто может нанести сильный удар первоклассному бойцу, сам почти чемпион». И эта точка зрения совершенно правильна, так как если даже этот боксер лишен нужного для чемпиона мастерства, он все же обладает самым важным в боксе качеством — скоростью.

Джим Дрисколь - Популярнейший английский боксер в весе пера, державший в продолжение длительного периода первенство мира своей весовой категории, Дрисколь несомненно принадлежит к лучшим представителям современного бокса.

Скорость в боксе является результатом быстроты реакции и хорошей координации мозговой, нервной и мышечной систем. Существует несколько способов для определения скорости реакции человека. Один из них заключается в следующем: испытуемого сажают на стул против прибора, в котором время от времени появляется световой луч. В момент появления луча испытуемый должен нажать кнопку. Время между появлением луча и нажимом кнопки автоматически регистрируется.

Постоянными упражнениями можно несколько увеличить быстроту реакции, но для каждого человека существует свой предел. Быстрота, с которой боксер использует раскрытие противника во время боя, определяется этим: пределом.

Быстрота, несомненно, самое важное из всех боксерских качеств.

Чувство времени и дистанции

Следующим по своему значению природным свойством «боксера мы считаем умение правильно оценивать при нанесении удара время и дистанцию, т. е. обладать «хорошим глазом». Это свойство определяется, как и скорость, точной согласованной работой мозговой и нервной систем. Можно обладать прекрасным зрением и всеми нужными физическими данными и все же постоянно запаздывать с нанесением удара или ошибаться в оценке дистанции. В то же время такие боксеры, как Сэм Лангфорд, Джимми Уайльд, Жорж Карпантье, настолько точно и быстро определяли удары противника во времени и дистанции, что позволяли себе уклоняться от них менее, чем на дюйм. Чувство же времени давало им возможность наносить самые страшные встречные удары почти без затраты сил.

Джимми Уайльд – один из самых популярных английских боксеров, успешно выступавший в Америке и получивший звание чемпиона мира веса мухи. Уайльд обладал ударом исключительной силы и замечательным бойцовским темпераментом. Звание чемпиона мира Уайльд потерял, проиграв в Нью-Йорке филиппинцу Панчо Вилла

Физические качества

Хотя мы рассматриваем скорость и «хороший глаз» в боксе, как основные бойцовские свойства, все же не меньшую роль играют физические данные и темперамент.

Бокс принадлежит к самым напряженным видам спорта и дает большую нагрузку мышцам и нервной системе. Поэтому физическое состояние бойца при прочих равных условиях играет решающую роль для исхода боя.

Утомительность бокса увеличивается пропорционально темпу боя и искусству противника. Тренированный боксер при работе с противником более низкого класса легко может выдержать двадцать раундов; при встрече с равноценным бойцом он будет чувствовать себя утомленным после 10 раундов; в бою против более сильного противника он устанет через 3 или 4 раунда.

Поэтому понятно, что для бокса требуется крепкая физическая конституция. Боксер, не обладающий здоровым и сильным сердцем, крепкими легкими, эластичными сосудами, хорошим пищеварением, в напряженном бою очень скоро окажется «конченным».

Профессиональные боксеры, как правило, — исключительно здоровые по природе люди,

обладающие большой жизнеспособностью по отношению к своему весу. Известны, правда, редкие случаи, когда боксеры добивались успеха, не имея этих данных. Но в таком случае они обладали в избытке другими боксерскими данными, которые компенсировали их физическую неполноценность.

Наряду с физическим здоровьем боксера имеет значение его морфология. Большую роль играют рост боксера и длина его рук (рич).

Английское слово reach (рич) означает не длину рук, а предельное расстояние, на котором боксер может достать противника. Рич в основном зависит от длины рук боксера, но известную роль играют и его гибкость и техника. Целесообразно ввести слово «рич» в наш обиход. Ред.

Идеальным типом боксера является высокий боец, с широкими плечами, хорошо развитыми ударными мышцами, длинным «ричем» и стройными, легкими ногами.

К такому типу относились: Боб Фитцсиммонс, Кид Люис и Джимми Уайльд.

***Роберт (Боб) Фитцсиммонс**, уроженец Новой Зеландии, чемпион мира среднего и тяжелого веса с 1897 г. по 1899 г. Первенство мира в тяжелом весе Фитцсиммонс выиграл, побив нокаутом на 14-м раунде Джима Корбета (см. стр. 27), и потерял звание, проиграв Джиму Джеффрису (см. стр. 12).*

Несмотря на то, что Фитцсиммонс был средневесом, он обладал ударом огромной силы. Ему он и был обязан своей победой над Корбетом, имевшим до 14-го раунда большое преимущество по очкам. Нужен был такой совершенно несокрушимый и нечувствительный к ударам противник, каким оказался Джеффрис, чтобы заставить Фитцсиммонса проиграть нокаутом на 14-м раунде.

***Кид Люис** —Экс-чемпион Англии и Европы в среднем весе.*

Роль темперамента

О роли темперамента в боксе говорилось и писалось очень много.

Существуют разные методы боя, и их выбор в значительной степени зависит от темперамента и сложения бойца. Навязывать бойцу стиль, идущий в разрез с его природными данными, значит обрекать его на неуспех. В основном методы ведения боя можно разделить на две группы: «файтинг» и «боксинг».

Термины «файтинг» и «боксинг», «файтер» и «боксер» применяются здесь для обозначения двух различных манер вести бой и двух различных типов боксеров. «Файтер» — прирожденный боец, человек атаки и сокрушительного удара, «боксер» — в первую очередь изощренный техник с хорошей защитой и разнообразными приемами. Ред.

Несомненно оба эти способа требуют боевого темперамента. Однако в то время как при «файтинге» боевой темперамент играет решающую роль, при «боксировании» требуется еще целый ряд других психологических качеств. В общих чертах различие между «файтингом» и «боксированием» следующее: при «файтинге» агрессивность — основное свойство бойца, и очень часто она служит также его защитой. Боец охотно идет на обмен ударами. Сила, скорость, резкость удара и умение переносить удары являются главным оружием «файтера». Несомненно, что только человек с горячим агрессивным темпераментом, позволяющим ему почти не чувствовать полученных ударов и не видеть опасности этой тактики, может применять этот метод боя. Перед боксером такого типа стоит одна задача — нокаутировать своего противника. Решительность, сила и быстрота его атак настолько подавляют противника, что последний теряет ориентировку и боеспособность.

«Боксером», с другой стороны, мы считаем человека, который в совершенстве овладел техникой нападения и защиты и старается выиграть бой, применяя нужные приемы в

нужный момент. Чтобы вести таким образом бой в течение всего матча и достигнуть успеха, нужны ловкость, достаточная выносливость и смелость. Основная установка «боксера» — выиграть по очкам и только если представится благоприятный случай — нокаутировать противника. Однако, ради нокаута «боксер» не станет рисковать исходом боя и не пойдет на обмен ударами.

Лучше всего конечно, сочетание «боксера» и «файтера» в одном лице с некоторым преобладанием качеств «боксера». Мы считаем, что идеальным мастером ринга может быть лишь тот боксер, который не только умеет вовремя пускать в дело нужные приемы, но кроме этого обладает хорошими физическими данными и бойцовским инстинктом, контролирующимся его волей.

Такие боксеры всегда были лучшими из лучших. Сюда относятся: Мейс, Питер Джаксон, Томми Рай-ан, Пакки Мак-Фарланд, Джим Дрисколь, Джимми Уайльд. Все эти боксеры отличались прекрасным бойцовским инстинктом. В это слово надо, впрочем, вкладывать правильное содержание. Бойцовский инстинкт в боксе ничего не имеет общего с тем состоянием, в которое приходит человек во время штыковой атаки, когда он плохо сознает, что делает, и имеет только одно стремление — добраться до врага.

Мейс – Чемпион Англии конца 19-го века. Обладал прекрасной техникой. Его бои в Австралии и Новой Зеландии оказали большое влияние, на боксерскую карьеру Боба Фитцсиммонса.

Питер Джаксон – Известный боксер, негр, уроженец Австралии.

Томми Райан – Выдающийся американский боксер полусреднего веса, обладавший блестящей техникой.

Пакки Мак-Фарланд – Американский боксер легкого веса, прекрасный техник.

Бомбардир Уэллс – Экс-чемпион Англии тяжелого веса. Несмотря на ряд поражений, Уэллс, благодаря своему классическому стилю, был очень популярен у себя на родине. Уэллс обладал прекрасными физическими данными, но был нервен и психически неустойчив, что помешало ему, несмотря на блестящий стиль, добиться звания чемпиона мира. Кроме того, Уэллс был крайне чувствителен к ударам в корпус, чем и воспользовался Карпантье. При своей второй встрече с Уэллсом он нокаутировал его ударом в солнечное сплетение через несколько секунд после начала боя. Прозвище «бомбардир» Уэллс, как и некоторые другие боксеры, получил потому, что служил в артиллерии.

Бойцовский инстинкт в боксе ни в коем случае не исключает расчета и рассудительности.

О Карпантье часто говорили: «Француз, сделанный из льда». Он обладал идеальным темпераментом для бокса. Страсть к бою была глубоко в нем заложена, вместе с тем он был спокоен и уверен в себе. Перед матчем нервы его не мучили. Бомбардир Уэллс, проходя перед встречей с Карпантье мимо раздевалки своего противника, увидел, что последний спокойно играет с Деканом в карты.

Быть может не столько свидетельство подлинного спокойствия, сколько умелый профессиональный трюк, имеющий целью вывести из душевного равновесия и без того крайне нервного противника. Ред.

Другим таким счастливым боксером, которого не угнетали нервы, был Франк Моран. Он был склонен к юмору и шутке перед любым матчем.

Исключительной нервной системой обладал Джонсон. Во время встречи в Рено с Джеффрисом вся публика его ненавидела и желала проигрыша. Он же спокойно улыбался и продолжал делать свое дело.

Франк Моран – Известный американский тяжеловес, современник Джонсона.

Джонсон – Негр, чемпион мира в тяжелом весе. Титул выиграл, побив в 1908 г. в

Сиднее, в Австралии, Томми Береса. Джонсон как по физическим данным, так и по технике был феноменальным бойцом. После боя с Бернсом он легко побеждал всех боксеров, пытавшихся оспаривать у него звание чемпиона мира. Победы Джоисона вызывали в шовинистической Америке возмущение «стопроцентных», считавших преимущество негра над белыми позором для белой расы.

Началась травля Джонсона и поиски белого боксера, который мог бы его побить. Наконец, в 1910 г. заставили вернуться на ринг для встречи с негром бывшего чемпиона мира Джеффриса, не выступавшего с 190 г. (см. ниже). Во время матча, показавшего огромное преимущество Джонсона, в последнего из публики стреляли. Это не помешало ему нокаутировать Джеффриса в 15-м раунде. После этого матча Джонсон выступал редко: не находилось противников.

В 1915 г. он проиграл в Гаване на Кубе посредственному боксеру Джессу Вилларду. Не ясно, был ли вызван проигрыш Джонсона, переставшего следить за собой, его нетренированностью или страхом перед толпой «стопроцентных», грозивших ему, в случае победы, расправой. С другой стороны, мы знаем боксеров, которые были мучениками своих нервов. Наиболее ярким представителем этого типа являлся бомбардир Уэллс. Во время того же матча с Карпантье он не мог сделать ни одного глотка, несмотря на мучившую его жажду.

Джеффрис – Американец, чемпион мира тяжелого веса с 1899 г. по 1905 г. Довольно примитивный технически, Джеффрис в период своего расцвета отличался исключительной силой. Первенство мира он выиграл, победив Боба Фитцсиммонса. За отсутствием противников Джеффрису пришлось в 1905 г. покинуть ринг, передав свое звание чемпиона мира Марвину Харту.

Чемпион среднего веса Джим Сюзливан при встрече с Карпантье в Монте-Карло был настолько возбужден, что, вернувшись после конца первого раунда в свой угол, снова бросился на середину ринга.

Эти примеры не должны служить основанием для вывода, что всякое возбуждение нервной системы вредно отражается на результатах матча. Нервный подъем перед боем мобилизует силы боксера и еще более обостряет его боевой инстинкт.

Прекрасным примером этого может служить Демпси, у которого перед матчем под влиянием нервного возбуждения так пересыхало во рту, что он не смог бы смочить слюной даже пшеничного зерна.

Демпси – Американец, в 1919 г. стал чемпионом мира в тяжелом весе, побив Джесса Вилларда. По своим физическим данным, темпераменту и технике Демпси был самым ярким представителем американских «файтеров», самым чистым воплощением американского стиля в боксе.

Не было случая, чтобы Демпси в бою отступал. По первому звуку гонга он бросался на противника и атаковал непрерывно в течение всего матча. Особенно трудно было выдержать против Демпси первый раунд.

В период своего расцвета Демпси был, вероятно, сильнейшим боксером, когда-либо появлявшимся на ринге. Он пользовался огромной популярностью в США.

В 1926 г. Демпси, уже несколько вышедший из формы и потерявший свою исключительную быстроту, проиграл по очкам Туннею. Через год Демпси пытался взять реванш у Туннея, но проиграл вторично.

У прирожденных боксеров возбуждение нервной системы не понижает, а повышает их боевой инстинкт, являющийся одним из самых важных факторов успеха на ринге.

Другим условием успеха является чувство самосохранения. Только сочетание двух этих свойств обеспечивает настоящий успех. Чемпион во время матча то входит, то выходит из боя, атакует и защищается, переходя от нападения к защите с быстротой молнии. Он должен

быть физически сильным, обладать крайне быстрой реакцией, огромной энергией и быстротой,

Очень немногие боксеры, даже чемпионы, обладают всеми этими качествами. Обычно они бывают сильны в одном и слабы в другом. Так, человек может быть физически сильным и хорошо сложенным для бокса, но медленным и неточным в оценке времени и дистанции. Другой же может быть слабым, но быстрым в своих движениях и обладать точным ударом и прекрасной защитой.

Боксер должен стремиться развить свои природные данные и скрывать по возможности свои недостатки. Этим требованием обычно и диктуется инстинктивный выбор бойцом своего стиля боя.

Прирожденные качества, дающие возможность боксеру сделаться чемпионом, могут быть значительно развиты работой над собой. Упражнениями в передвижениях и тренировкой на аппаратах можно значительно увеличить скорость, а также улучшить чувство времени и дистанции.

Наконец, благодаря тренировке и режиму улучшается физическое состояние бойца, а вместе с успехом появляется вера в себя.

Когда Джима Дрисколя спросили, что он считает основой своего успеха, последний ответил: «Полное и детальное знание бокса, явившегося результатом продолжительного его изучения в лучшей школе — боксерском балагане». Так же, как Джим Мейс, Педлер Пальмер, Джо Баукер 2 и Диггер Стенлей³, Дрисколь провел много лет в кочующем боксерском балагане, где ему приходилось вести бесчисленное количество схваток с людьми различного веса и стиля боя.

***Педлер Пальмер** – Чемпион Англии веса петуха в конце 19-го века безуспешно оспаривал звание чемпиона мира у американца Терри Мак-Говерна (см. стр. 80).*

***Джо Баукер** – Известный английский боксер веса петуха.*

***Диггер Стенлей** – Чемпион Англии веса петуха, звание чемпиона получил, побив Джо Баукера. В бою часто использовал мало заметные для рефери запрещенные трюки.*

Все, кто прошел эту школу, получили огромный боевой опыт, так как бокс изучался на живых, различных по своим данным людях, а не в бое с тенью и не в тренировке с мешком.

Что бы ни говорили о том, что бокс заложен в человеке от рождения, все же тщательное его изучение играет большую роль.

Боксеры, как Джон Джаксон, Мейс, Дрисколь и Баукер, расчленили бой на составные элементы и изучали эти элементы каждый в отдельности. Когда они не находили противника, годного для спарринга, они тренировали свою защиту, заставляя какого-нибудь молодого бойца их атаковать и ограничиваясь только защитой. Они избегали ударов нырками и уклонами, блокировали и отбивали их, уходили боковым шагом или отходом назад. Иногда в углу ринга они пользовались для защиты только руками, в других же случаях, опустив руки, они защищались только нырками, уклонами и боковыми шагами.

Мейс и Дрисколь часто предлагали золотой тому, кому удастся нанести им хотя бы один удар.

Такая тренировка не только значительно увеличивала их ловкость, но и создавала в них уверенность в непробиваемости их защиты.

Метод усвоения отдельных приемов следующий: разучив какой-нибудь прием, боксер пытается применить его при спарринге с более медленным противником. Когда прием начинает выполняться легко, он пытается его провести с боксером одинаковой с ним скорости. Те приемы, которые с трудом удавались даже при спарринге с медленным противником, даются от боя к бою все легче; наконец, атаки и защиты становятся инстинктивными, а выбор правильного приема в нужный момент — почти автоматическим.

Этот автоматизм техники крайне важен: предварительное обдумывание боя возможно только в части тактики и стратегии, причем та и другая в основном черпаются из практики

предыдущих боев.

Так идет рост боксера; прирожденная ловкость соединяется с техническим мастерством, причем одно дополняет другое.

Значение теории бокса

Из вышеуказанного следует, что при одинаковых боксерских данных успех зависит от тщательного и правильно поставленного изучения бокса.

Задача настоящей книги — дать теоретическое обоснование различных элементов боя и подробно описать движения, из которых складываются эти элементы.

Само собой разумеется, что в момент боя теоретические знания ничего бойцу не дают. Теория только помогает, в результате большой практики, сделать инстинктивным то, что вначале изучалось сознательно. Гораздо лучше хорошо овладеть ограниченным количеством приемов и проводить их быстро и сильно, чем знать теоретически громадное их количество, но уметь ими пользоваться только в показательных боях, а не в матчах.

Однако теоретическое знание бокса, умение правильно выполнять каждый прием предохраняют боксера от целого ряда ошибок, в которые он может впасть, и облегчает приспособление к противникам различных стилей.

Опытный боксер, несколько лет выступавший на ринге, должен быть в известной степени сам для себя инструктором и тренером.

Многие считают, что как только боксер достиг известного класса и опыта, ему больше учиться нечему. Эта точка зрения совершенно неверна. Такие мастера, как Джим Дрисколь, Джо Баукер, Пекки Мак-Фарланд, и знатоки ринга, как Беттинсон (менеджер «Национального спортивного клуба» в Лондоне, известный рефери) и Франк Бредли (известный знаток бокса и рефери), считают, что искусство бокса неисчерпаемо, что боксер может совершенствоваться беспрестанно.

Бокс несомненно принадлежит к самым сложным видам спорта и требует тщательного разучивания отдельных приемов.

Анализируя бокс, мы можем все приемы и элементы, из которых он складывается, разделить на:

- 1) атаку — удары фронтальные и фланговые правой и левой рукой;
- 2) защиту — контр-удары, встречные удары, нырок и уклон, блокаж и отбив, отходы и боковые шаги;
- 3) тактику и стратегию.

Под атакой понимаются удары и финты (все виды обманных движений), имеющие своей задачей открыть противника; под защитой — всевозможные способы сделать эту атаку недействительной.

Под тактикой и стратегией понимаются различные способы, посредством которых боксер обращает временные затруднения, возникающие в процессе боя, в свою пользу умелым использованием всех своих бойцовских данных, одновременно парализуя возможности противника.

Эти основные элементы бокса в свою очередь делятся на целый ряд движений и приемов.

Стиль

Разговоры о существовании английского и американского стилей боя и о достоинствах того и другого все еще не прекратились. Постараемся внести некоторую ясность в этот вопрос.

Было время, когда существовала большая разница между стилем боя английских и американских боксеров. В то время как в Англии боксеры такого типа, как Джим Мейс и

Чарли Митчель, пользовались прямой стойкой и только прямыми ударами, в Америке были боксеры типа Терри Мак-Говерна и Джима Джеффриса, боксировавшие в согнутой стойке («крауче») и часто применявшие хуки и свинги. Разница двух стилей была очень значительна. Поэтому Франк Бредли после своей поездки в Америку назвал одну из этих школ бокса английской, а другую — американской. Поскольку все английские боксеры работали по старой школе, а большинство американцев по новой, такое разграничение имело смысл. Но затем частые встречи английских и американских боксеров повели к тому, что различия постепенно сгладились. Поэтому те люди, которые и сейчас еще говорят о существовании двух стилей, просто плохо понимают и знают бокс.

Теперь можно нередко видеть американского боксера, ведущего бой в классическом английском стиле. Как пример, можно указать на Туннея.

Чарли Митчель – Знаменитый английский боксер, сделавший в 1888 г. ничью с чемпионом мира Сюлливэном (см. стр. 27).

Тунней – Американец, чемпион мира тяжелого веса с 1926 по 1929 г.

Выиграл титул, побив Джека Демпси. Тунней доказал на своем примере, чего можно добиться в спорте силой воли, упорством и работой над собой.

Не обладая выдающимися физическими данными, Тунней решил стать чемпионом мира по боксу. Он тщательно разработал свой метод тренировки, проверенный им на практике и приспособленный к его индивидуальности. Метод этот, приведенный в нашей книге на стр. 111 и 112, резко отличается от метода, применявшегося Демпси. Такую же вдумчивость и упорство Тунней проявил в изучении техники и тактики бокса, противопоставляя «ударному» атакующему стилю Демпси стиль менее агрессивный, но более разносторонний.

Карьера Туннея, не связанная с именем какого-нибудь тренера, карьера боксера, добившегося мирового класса собственным умом и волей, с самого начала шла удачно.

В 1926 г. он выиграл титул чемпиона мира, побив по очкам Демпси, в 1927 г. юн вторично побил пытавшегося взять реванш Демпси, в 1928 г. защитил свое звание против чемпиона Австралии Хинни, которого нокаутировал. Гонорары за эти матчи были настолько велики, что Тунней, разбогатев, покинул в 1929 г. ринг, никем не побежденный.

Ионг Грифф – Выдающийся австралийский боксер веса пера.

Питер Херман – Американский боксер, побивший чемпиона мира веса мухи англичанина Джимми Уайльда.

Хотя при выборе стиля необходимо учитывать физические данные и склонности бойца, тем не менее можно сказать, что существует только один правильный стиль, обеспечивающий силу удара и хорошую защиту.

Все чемпионы современной эпохи являются представителями этого стиля, независимо от того, из какой страны они вышли. Например Питер Джексон, Боб Фитцсиммоне и Ионг Грифф вышли из Австралии; Джим Мейс и Джим Дрисколь были представителями Англии; Томми Райан, Пекки Мак-Фарланд и Питер Херман представляли Америку; Карпантье был французом.

Те, кто видел бои этих боксеров, единогласно говорят, что в их стиле не было никакой разницы. Поэтому на вопрос, какой стиль следует изучать, может быть только один ответ, поскольку существует только один правильный стиль.

Однако из этого не следует, что боксер должен ограничиться только прямыми ударами и апперкотами, совершенно изъяс из своего обихода боковые удары, т. е. хуки и свинги.

Такое представление об английском стиле неправильно и идет в разрез с нашими задачами — дать разностороннего боксера, обладающего большим запасом самых разнообразных движений с тем, чтобы он мог успешно выходить из всех положений боя с любым противником.

ГЛАВА II. ОСНОВЫ БОКСА

Последовательность и метод обучения

Приступая к обучению бокса, нужно, прежде всего, хорошо продумать методику преподавания. Ясно, что чисто практический предмет, каким является бокс, не может преподаваться теоретическим методом. Задача инструктора не только объяснить ученику тот или иной прием, но и внедрить его в плоть и кровь ученика, что может быть достигнуто лишь практическим обучением и тренировкой. Нельзя приучать ученика раздумывать над своим движением; это будет идти в ущерб быстроте. Поэтому, чтобы вызвать ученика на определенный прием, тренер должен раскрыть то или иное место корпуса, научить ученика видеть эти раскрытия и использовать их без всякого раздумья для нанесения ударов.

Бокс — это искусство, идущее в помощь природе, поэтому практическое обучение боксу надо вести так, чтобы первое дополняло другую. Предположим, что инструктор хочет научить ученика встречному удару левой рукой для предупреждения правого свинга. Существует два метода, посредством которых это может быть сделано: либо инструктор подробно объясняет ученику, что, отводя назад правую руку для нанесения свинга, он жертвует своей защитой и что левая рука противника, проходящая более короткий путь, чем свинг, должна дойти до цели ранее последнего, или же он в процессе спарринга совершенно естественно вызывает ученика на встречный удар. Первый способ является теоретическим, второй же чисто практическим, и несомненно в целях развития атлетического мышления последний значительно эффективнее (*Под «атлетическим мышлением» автор подразумевает условные рефлекс боксера, внедренные в него практикой и тренировкой. Ред.*).

Природный боксер часто плохо понимает, когда ему что-либо стараются подать теоретически; вместе с тем в нем легко развить атлетическое мышление указанным выше способом. Он быстро овладевает техникой бокса и после некоторой тренировки начинает без всякого промедления применять правильные приемы в нужное время.

Боец же с головой, наполненной теоретическими сведениями, часто оказывается слишком медленным в проведении своих теорий в жизнь. Вследствие того, что некоторые преподаватели злоупотребляли теоретическим методом и их ученики оказывались мало боеспособными, у многих сложилось мнение, что лучшей школой для боксера является ринг и что боец должен развиваться самостоятельно путем матчей.

Этот взгляд верен только в том случае, если инструктор делает слишком большой упор на теорию, а не пользуется всеми способами, чтобы вызвать нужное движение у боксера инстинктивно. Почти все лучшие преподаватели, как Мейс и Дрисколь, подошли к этой точке зрения интуитивно. Они заставляли учеников органически усваивать приемы путем самых разнообразных упражнений, например: работа на мешке и груше ведет к усвоению и отделке всех видов ударов.

Весьма интересны некоторые упражнения для улучшения работы ног. Одно из них заключается в том, что боксер движется между расставленными булавами, стараясь их не уронить; другой способ заключается в перемещениях при работе с медицинболом. Эти упражнения способствуют развитию атлетического мышления, и человек привыкает быть хозяином своих мышц и нервной системы.

Хотя обучение боксу и должно вестись как можно естественнее и ближе к природе бойца, тем не менее, отдельные приемы должны разучиваться в правильном классическом стиле. Появление классического стиля в столь практическом предмете как бокс объясняется тем, что он является наиболее естественным, легким и эффективным при всех приемах. Многие инструктора полагают, что каждый боксер сразу же должен найти свой стиль в боксе. На это можно возразить, что сначала надо научить боксера правильному выполнению

приемов. Индивидуальность боксера должна сказаться в боксе, так же как и в жизни, придав его стилю специфические особенности. Но разрешить ему с начала его боксерской карьеры делать приемы заведомо неправильно — значит привить ему ряд скверных привычек, от которых он в дальнейшем не сможет избавиться.

То же самое относится и к порядку, в каком должно следовать обучение различным приемам. Как при постройке дома, прежде всего, выбирают место постройки, затем кладут фундамент, потом выводят стены и т. п., так же и в боксе следует начать со стойки, затем перейти к передвижениям, далее к основным ударам и защитам, и, наконец, к отделке всей работы боксера в целом. Процесс технического роста боксера должен начинаться с самой основы — стойки; атаки и защиты, движения в ту и другую сторону должны преподаваться так, чтобы, в конце концов, дать гармоническое целое. Только после того, как прием будет вполне усвоен учеником, переходят к изучению следующего. Обучение надо вести в строгой последовательности; перед каждым новым разделом должно быть проведено достаточное количество вольных боев. Начинать обучение лучше всего с противником своего веса и своего класса. После того, как пара разучила приемы и стала проводить вольные бои, необходимо дать боксерам возможность работать в перчатках с противниками различных стилей. Большое число боев и разнообразный выбор противников способствует росту боксера.

Позиция (стойка)

Изучение бокса надо начинать с позиции. Позицией называется наиболее выгодное для защиты и атаки, положение. Тело боксера, его руки и ноги находятся в стойке в таком положении, что боксер может быстро и легко выполнять все нужные приемы и передвижения. Как показала многолетняя проверка, лучше всего нашей задаче отвечает классическая английская позиция. Все остальные позиции односторонни. Будучи вполне пригодны для выполнения отдельных приемов, они не подходят для других.

На старинных гравюрах, изображающих первые кулачные бои в Англии, обращает на себя внимание отличие старой позиции от современной. Когда Джемс Фиг в 1719 г. впервые ввел бокс в Англии, его система атак и защит очень напоминала фехтование. Он и его ученики стояли правым боком к противнику, так что правая нога и рука были впереди левой и все удары наносились правой рукой. Однако после того как боксеры в течение некоторого времени пускали в ход в бою только правую руку, они заметили, что и левая рука также может быть с успехом использована в бою. Тогда они выдвинули левое плечо несколько вперед, а правое отвели назад, и вскоре повернулись лицом к противнику. Из гравюр, изображающих матчи этого периода, видно, что эта фронтальная позиция через некоторое время претерпела дальнейшую эволюцию. По мере накопления опыта, боксеры пришли к убеждению, что левая рука быстрее правой. Для того, чтобы ее приблизить к цели и вместе с тем усилить удар правой рукой, боксеры повернулись левой стороной к противнику и приняли позицию, похожую на современную.

Левосторонняя позиция имеет много преимуществ. Кроме возможности наиболее целесообразного использования каждой руки, она уменьшает площадь для ударов противника и позволяет защищать солнечное сплетение и подбородок.

Эволюция боксерской позиции происходила постепенно. Однако, все те, кто пытался отклониться от классической позиции, терпели неудачи. Мы знаем, что американские боксеры за последние 40 лет делали ряд попыток к изменению стойки. Они пробовали и низкую стойку (крауч), и фронтальную стойку, и ряд других.

Однако после всех этих попыток мы видим, что Пакки Мак-Фарланд, Питер Херман и другие лучшие американские боксеры вернулись к той же позиции, которой придерживались представители классической школы Джим Уорд и Джим Мейс.

Индивидуальные особенности бойца могут вызвать некоторые отклонения от

классической позиции, однако, эти отклонения не должны быть слишком велики; опыт показал, что чрезмерная индивидуализация позиции, давая преимущество при отдельных положениях, в целом сильно связывает боксера.

Мерилом хорошего стиля в боксе служит умение как можно чаще наносить сильные удары и возможно реже их получать.

И когда мы вспоминаем боксеров, обладавших этим умением, Уорда, Мекса, Райана, Мак-Фарланда, Дрисколя, Хермана и т. п., мы видим, что все они обладали классическим стилем. Остановимся подробнее на позиции Джима Дрисколя.

Для того, чтобы ее усвоить, делаем следующее: становимся в положение «смирно» на расстоянии 2 шагов от своего противника, ноги вместе, ступни под углом в 45°. Затем выдвигаем левую ногу вперед на 3/4 шага, причем носок обращен к противнику. После этого отделяем пятку правой ноги от земли на 2 — 3 см и немного сгибаем колено. Теперь ноги будут находиться в правильном положении. Переходим к рукам. Правое плечо опущено вдоль корпуса, правое предплечье направлено вперед и вверх и кулак обращен к подбородку противника. Левая рука, вытянутая к противнику, слегка согнута в локте, и кулак находится на уровне подбородка противника. Теперь и руки находятся в правильном положении. Остается немного приподнять и подать вперед левое плечо, одновременно опустив голову и повернув ее вполборота налево.

Позиция, принятая у нас, носит несколько более защитный характер. Даем ее описание.

Носок левой ноги направлен на противника, пятка несколько повернута наружу, колено слегка согнуто; как недостаточное, так и излишнее сгибание ног в коленях затрудняет перемещение боксера.

Правая нога отставлена примерно на 3/4 шага назад и несколько вправо для большей устойчивости, ступня почти параллельна левой ступне, пятка слегка приподнята.

Колено правой ноги несколько согнуто, тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах, корпус обращен вполборота к противнику левым плечом вперед. Левая рука полусогнута, плечо свободно опущено вдоль левой стороны груди, предплечье и кулак направлены на противника и находятся не ниже солнечного сплетения и не выше уровня плеча. Кулак повернут основанием большого пальца вверх. Такое положение левой руки обеспечивает быстроту прямого удара левой.

Правая рука полусогнута, предплечье и кулак направлены на противника. Кулак приходится на уровне не выше подбородка и не ниже линии сосков, основание большого пальца направлено вверх и несколько внутрь.

Кулак сжат слабо, чтобы мышцы руки не были напряжены преждевременно. Голова повернута вполборота налево и наклонена вниз. Подбородок почти касается груди, но не прижат.

Преимущество такой позиции заключается в равномерном распределении веса тела и удобном положении ног. Она позволяет боксеру быстро и неожиданно перемещаться в любом направлении. Левая рука готова к прямому удару, правая, защищая челюсть и солнечное сплетение, вместе с тем готова к нанесению любого удара. Положение головы затрудняет противнику проведение ударов в наиболее чувствительные части лица. Позиция, благодаря свободному и естественному положению, всего тела, ног и рук, не вызывает связанности движений. Манера прижимать предплечье правой руки к груди ошибочна, хотя и создает впечатление лучшей закрытости. Правая рука при таком положении фактически выводится из боя, так как для удара ее необходимо отвести назад, т. е. заранее «телеграфировать» противнику начало удара.

Для усвоения правильной позиции необходимо при работе на мешке, на груше с горохом и в бою с тенью тщательно ее соблюдать и быстро возвращаться в нее после удара.

Работа ног

После позиции надо переходить к работе ног (перемещениям). Как бы хорошо ни действовали руки боксера, но, без правильной и быстрой работы ног они напоминают артиллерию, которая не может передвигаться. Задача работы ног в боксе очень проста. Она дает возможность боксеру двигаться с той же быстротой, как и его противник, держаться от него на наиболее выгодной дистанции и вместе с тем сохранять позицию, позволяющую парировать все удары. Боксер должен двигаться таким образом, чтобы при всех передвижениях противника находиться вне его досягаемости, и все же настолько близко от него, чтобы успевать использовать все его ошибки и раскрытия.

В первое время существования бокса работы ног не существовало. Оба бойца стояли носок к носку и наносили из такого положения удары друг другу, до тех пор, пока один из них не выходил из строя. В то время всякий уход, всякое передвижение считалось признаком трусости. Если в те времена и были какие-нибудь передвижения, то они проводились совершенно инстинктивно и не связывались с изучением бокса. Изобретателем «работы ног» был Хэнт (*Английский боксер 18-го века. Ученик Браутона (см. стр. 28).*).

Хэнт был легковесом. Весовых категорий в то время не существовало; поэтому ему обычно приходилось встречаться с бойцами, имевшими перед ним большое преимущество в весе. Хэнт решил, что ему крайне невыгодно стоять носок к носку со своими противниками и обмениваться с ними ударами и что гораздо целесообразнее уклоняться от их атак, делая шаги в стороны или назад. Убедившись в правильности этого метода, он стал применять его в боях. Отсюда и ведет начало работа ног.

Как мы уже говорили, наилучшее положение ног такое, при котором боксер может быстро передвигаться в любом направлении, в то же время сохраняя равновесие, дающее возможность противостоять любому удару противника. Расстояние между ступнями боксера зависит от ударов, которые он собирается наносить, и приемов, которые он хочет применить. Для сильных ударов нужно большее расстояние между ступнями, для быстрых ударов и передвижений ноги должны быть более сближены. Эти изменения позиции обычно делаются совершенно автоматически.

Основные формы передвижений в боксе, это — шаги вперед, назад, вправо и влево. Из этих четырех элементов и их комбинаций складываются все остальные передвижения.

Начнем с движения вперед. Левая нога выдвигается вперед приблизительно на 15—20 см, затем следует правая нога. Вначале это движение делается медленно, затем постепенно ускоряется, пока не достигается скорость, с которой передвигается по рингу опытный боксер. После этого переходят к шагу назад. Движение назад начинается с правой ноги, за ней следует левая.

Движение назад выполняется так же быстро, как и движение вперед. Когда ученики порознь разучили эти два движения, они становятся друг против друга. Один делает шаг вперед, другой одновременно шаг назад, и наоборот.

Так же изучаются и боковые передвижения. При шаге вправо сначала передвигается правая нога, а за ней левая, при движении влево — наоборот.

Все передвижения должны выполняться четко и быстро, ступни ног едва отделяются от пола, но вместе с тем не должны его задевать.

Легкого наклона корпуса, соединенного с толчком передней части ступни, вполне достаточно для начала движения. Хорошая работа ног проводится без усилий и шума. Боксер, хорошо усвоив основы работы ног, должен тренировать их совместно с партнером в форме своеобразного спарринга без ударов. Один из боксеров ставит своей задачей уход, а другой преследование, или же один пытается уйти в сторону, в то время как другой мешает ему это сделать, кружась вокруг него. При всех передвижениях партнера надо стараться все время находиться в положении лицом к нему, и оставаясь вне его удара (рича), все же сохранять такую дистанцию, которая позволила бы использовать любое его «раскрытие». При работе с быстрым партнером крайне трудно сохранить дистанцию, которая была взята при начале упражнения.

Обычно тот, кто первый начинает движение, оказывается слишком быстр для своего партнера; попытки следовать за быстрым боксером при таком упражнении являются прекрасной тренировкой.

Куда и как наносить удары

Перед тем как приступить к описанию ударов, следует остановиться на вопросе о том, куда их нужно наносить. Есть несколько мест на теле боксера, настолько чувствительных, что удар по ним вызывает нокаут.

Двумя основными уязвимыми точками являются подбородок и солнечное сплетение. Сильный удар, проведенный сбоку в шею, под сердце, за ухо или даже по печени, также может сбить бойца более чем на 10 секунд.

Наиболее легко нокаут достигается ударом в челюсть. При точном попадании нужно очень немного силы, чтобы противник потерял сознание.

Существует мнение, что в эпоху боев голыми кулаками нокаут в челюсть был неизвестен и что в этом и заключалась причина продолжительности этих боев. Мнение это неверно. Матчи длились так долго, потому что правила были другие. Упавшего бойца секунданты переносили в свой угол ринга и ему давалась возможность отдыхать в течение 30 секунд. Этот 1/2-минутный отдых, помощь секундантов и дополнительные 8 секунд были достаточны для того, чтобы боксер мог прийти в себя и продолжать бой. Если после этого он все же был в состоянии «грогги», то, получив удар, он мог снова упасть на 38 секунд. Поэтому рассказы о Джоне Сюзливане, как об изобретателе нокаута в челюсть, относятся к области фантазии журналистов.

Сюзливан был одним из первых боксеров, дравшихся по новым правилам и, обладая очень сильным ударом, он, естественно, быстро отправлял своих противников на 10 секунд на пол. Но он ничего не изобрел нового.

Нокаут в солнечное сплетение также окружен легендами. После того как Боб Фитцсиммонс нокаутировал Джима Корбета, будучи значительно позади по очкам, американские газеты, всегда ищущие сенсации, ввели в бокс новый медицинский термин: солнечное сплетение вместо существовавшего ранее термина: «цель», и Фитцсиммонсу было приписано изобретение нового удара. На самом же деле Фитцсиммонс нанес удар Корбету в место, хорошо известное всем боксерам в продолжение по крайней мере 100 лет и называвшееся «цель Браутона».

Джон Сюзливан – Американец, чемпион мира в тяжелом весе с 1888 г. по 1892 г., первый чемпион мира эпохи боев в перчатках. Начиная с 1880 г., не имел ни одного поражения и был признан чемпионом мира тяжелого веса. В 1892 г. он встретился с Джимом Корбетом и проиграл ему бой нокаутом на 21-м раунде. Сюзливан умер в 1918 г.

Джим Корбет – Американский, чемпион мира в тяжелом весе с 1892 г. по 1897 г. Первенство мира выиграл, побив Джона Сюзливана нокаутом на 21-м раунде. Свое звание Корбет потерял, проиграв бой Бобу Фитцсиммонсу (см. стр. 9). Не обладая большой физической силой, Корбет был для своего времени первоклассным техником. Однако, при встрече с Фитцсиммонсом, отличавшимся феноменально сильным ударом и достаточно разнообразной техникой, он был нокаутирован на 14-м раунде.

Джек Браунтон – чемпион Англии с 1739 по 1750 г. Создатель первых правил бокса, выпущенных в свет в 1734 г. и легших в основу лондонских профессиональных правил бокса, вышедших в 1750 г. Браунтон первый обратил внимание на целесообразность удара в солнечное сплетение, в силу чего на боксерском языке оно долго носило название «цель Браутона».

Солнечное сплетение, расположенное немного выше диафрагмы, представляет собой

важный нервный узел. Удар по солнечному сплетению, особенно если мышцы живота расслаблены, вызывает не только временную остановку дыхания, но и временное нарушение основных функций организма.

Хотя нокаут производит сильное впечатление на зрителей, в нем по существу нет ничего опасного для здоровья боксера. Однако в случаях так называемого «нокаута на ногах» рефери должен вовремя остановить бой. При этом положении, когда челюсть и мышцы шеи ослаблены, удар может вызвать кровоизлияние в мозг. Во избежание таких тяжелых последствий рефери, видя, что боец находится в состоянии «грогги», должен прекратить бой.

Теперь переходим к вопросу, как нужно наносить удар.

Эффективность удара зависит от:

- 1) его точности, т. е. попадания в наиболее чувствительные точки,
- 2) неожиданности,
- 3) резкости.

Точность удара достигается сосредоточением внимания боксера. Неожиданность удара достигается, с одной стороны, финтом (обманом), а с другой — отсутствием «сигнализации» удара замахом, и, наконец, — максимальным сокращением пути удара. Резкость удара достигается скоростью движения и использованием веса корпуса и наиболее мощных мышц.

Отсутствие мышечного напряжения в первой половине пути удара значительно повышает его скорость. Сжатие кулака в конце удара придает ему нужную жесткость. Сила удара создается не мышцами руки, а главным образом мышцами ног и корпуса и весом тела.

Удары в боксе начинаются толчком и выпрямлением ноги и почти все сопровождаются поворотом, наклоном или выпрямлением корпуса и переносом веса корпуса на одну из ног.

Все эти движения следуют одно за другим, сливаясь в одно сплошное движение, в один рывок, начинающийся с ног и заканчивающийся рукой. Последняя служит главным образом орудием нанесения удара, а не источником его силы.

Все удары наносятся суставами, соединяющими пясть с пальцами.

В уличных драках удары наносятся обычно или сбоку или сверху вниз. У обезьян та же манера драться. Наконец, римские гладиаторы, имевшие на руках цесты, также стремились нанести удар сверху вниз по голове, с тем, чтобы разбить череп. Судя по рисункам и описаниям, первые боксеры, до Мендозы включительно (1790 г.), вели бои таким же способом. Первым боксером, применившим прямые удары, был очевидно Джон Джаксон. Из описаний его боев мы знаем, что удары его отличались быстротой, точностью и силой. Эти прямые удары произвели на современников такое впечатление, что с этого времени прямой удар стал основным ударом классической школы.

***Мендоза** – Знаменитый английский боксер, конца 19-го века, эпохи голых кулаков. Начал свою боксерскую карьеру в 1785 г. и в 1792 г. получил звание чемпиона Англии, которое держал до 1795 г., когда был побежден Джексоном.*

***Джон Джаксон** – Чемпион Англии. Звание чемпиона получил в 1795 г., выиграв бои у Мендозы.*

Преимущества прямого удара бесспорны. Он при равной скорости движения значительно быстрее свинга, поскольку путь, который он должен пройти, короче. Кроме того, прямой удар позволяет полностью использовать длину рук (рич) и в значительно меньшей степени подвергает кисть боксера опасности повреждений. При прямых ударах нет необходимости в предварительном замахе, благодаря чему исключается «телеграфирование» удара.

В силу этих причин и некоторых других, о которых мы скажем ниже, прямые удары являются основой бокса, и изучающий бокс должен хорошо овладеть ими, прежде чем перейти к изучению хуков и свингов.

Прямой левой в голову и защиты от него

Первым изучается прямой удар левой в голову. Он является основным в английском боксе.

Прямой слева в голову наносится очень быстро. Поэтому боксер при этом ударе остается в сфере досягаемости противника более короткое время, чем при любом другом ударе. Почти все боксеры, добившиеся больших успехов на ринге, обладали хорошим прямым ударом слева.

Механизм движений при этом ударе крайне прост. Из стойки делается шаг вперед левой ногой, после чего левая рука наносит противнику удар в подбородок. Удар наносится без замедления и без замаха. В момент выноса левой ноги тело посылается вперед толчком ступни и выпрямлением правой ноги. В момент, когда левая нога коснется пола, кулак левой руки должен дойти до цели. Вес корпуса переносится на левую ногу, правая нога вытянута и опирается на носок, левое плечо и бок повернуты к противнику.

В конце удара подбородок и носок левой ноги должны находиться приблизительно на одной вертикали. Удар наносится суставами, соединяющими пясть с пальцами.

Положение кулака левой руки в конце удара зависит от характера удара, а именно: при джебах. (быстрых легких ударах без участия корпуса) кулак бывает обращен основанием большого пальца кверху, а при сильных ударах, в которых участвует корпус, кулак поворачивается кверху тыльной стороной. Если при ударе боксер нагибается вперед, кулак всегда должен быть повернут тыльной стороной кверху.

Как контр-удар, прямой левый с места наносится несколько иначе. Вес корпуса переносится на правую ногу, одновременно с этим боксер резко поворачивает корпус, вынося вперед вместе с левой рукой левое плечо и отводя назад правое плечо. Этот поворот производится вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. При этом ударе ноги не должны быть широко расставлены. Кулак своей тыльной частью поворачивается кверху. При выполнении удара пятка левой ноги сильно поворачивается наружу. Сила удара зависит в значительной степени от умения использовать рывок корпуса слева направо.

Прямой удар слева надо сначала разучить на мешке или стенке. Затем, когда движение будет хорошо усвоено, его можно практиковать с партнером, изучая одновременно защиту.

Есть много защит от прямого левой в лицо. Остановимся, прежде всего, на способах защиты с применением рук: на блокажах и отбивах.

Блокажем называется прием удара в открытую перчатку или на предплечье, отбивом — отбивание руки противника в сторону. Отбив следует предпочесть блокажу, так как он меньше утомляет руки и дает больше возможности для контр-ударов.

Отбивы делаются наружу, внутрь, кверху и книзу. Нужно обязательно усвоить все эти виды отбивов, так как только тогда боксер сумеет ими пользоваться независимо от положения рук в момент атаки противника.

Как общее правило, удар левой отбивается правой рукой, и наоборот. Бывают однако случаи, когда целесообразно провести «крестовое парирование». В этом случае удар левой отбивается левой же рукой с тем, чтобы провести контр-удар правой рукой. Лучше отбивать удары изнутри, так как это обеспечивает занятие внутренней позиции, что является большим преимуществом в инфайтинге.

От прямого левой в лицо может быть с успехом применена так называемая прямая защита. В тот момент, когда левая рука противника начинает движение для нанесения прямого удара, защищающийся быстро выбрасывает правую руку в направлении головы противника и, встретив удар с внутренней стороны, отклоняет его наружу.

При правильном учете времени для этого отбива не требуется силы. Хорошее выполнение этой защиты зависит от умения быстро поворачивать плечевой пояс справа налево. Кулак правой руки обращается при таком отбиве тыльной стороной кверху, при

таком положении кулака локоть поворачивается наружу и облегчает отбив удара. Прямую защиту надо долго и тщательно тренировать с партнером, так как при недостаточно быстром повороте корпуса и вынесении руки левая рука противника успеет достигнуть своей цели.

Достоинство прямой защиты состоит в том, что при ней боксер мало раскрывается.

Отбив прямого слева с наружной стороны производится легким ударом ладонью правой руки по предплечью в тот момент, когда удар противника приближается к цели. Таким толчком противник нередко выводится из состояния равновесия и оказывается раскрытым.

Для отбива не нужно применять силы, и, чем решительнее противник бросается в атаку, тем легче он выводится из равновесия. Отбив кверху может быть произведен правой и левой рукой. В первом случае одновременно может быть нанесен контр-удар, обычно апперкот левой в корпус; при отбиве левой перед контр-ударом правой плечевой пояс слегка поворачивается слева направо, что значительно усиливает контр-удар.

Таким образом, отбив кверху левой и контр-удар производится в два темпа. Отбивая кверху удар противника, боксер раскрывает его (первый темп); затем резким поворотом плечевого пояса справа налево посылается сильный удар справа по ребрам противника (второй темп). Выполнение этой комбинации нелегко, зато она очень эффективна, особенно против бойцов, применяющих левостороннюю стойку.

Ответные удары описаны нами в этом разделе потому, что они связаны с рассмотренной нами защитой. Начинающий боксер не должен их применять. Его Задача на первой стадии обучения — сконцентрировать все свое внимание на изучении прямой защиты.

Назначение этой главы — дать основы для дальнейшей работы. Поэтому надо изучить стойку, работу ног, прямой удар слева и защиту от него. Все эти основные элементы бокса следует разучивать с партнером и на мешке, пока они не войдут в плоть и кровь ученика. Только после этого можно переходить к следующим разделам бокса.

Для быстрого усвоения пройденного надо чаще тренироваться с партнерами различных типов (лучше выбирать сначала не слишком быстрых). Во время боя не надо задумываться над тем, какой из разученных ранее приемов следует применить. Боксер должен вести бой легко и свободно, и очень скоро он начнет уверенно, почти автоматически применять те приемы, которые он изучил на мешке и с партнером.

В начале спарринга надо соблюдать следующие основные правила:

1. При всех положениях сохранять правильную позицию и работать левой рукой свободно и естественно.
2. Избегать излишних прыжков и суеты; передвигаться надо легко и быстро, не делая ни одного лишнего движения.
3. При спарринге не надо работать со сжатыми кулаками, чтобы не напрягать без нужды мышц. Это уменьшает скорость и утомляет предплечье. Кулаки сжимаются в самый последний момент, когда удар достигает своей цели.
4. Нельзя мигать или закрывать глаза. Наблюдение за противником должно быть непрерывным.
5. Голова должна быть опущена, и подбородок почти прижат к груди.

ГЛАВА III. ДРУГИЕ ОСНОВНЫЕ УДАРЫ

Прямой левой в корпус

Предыдущая глава была посвящена, если так можно выразиться, созданию фундамента боксерской техники. Переходим к другим важнейшим ударам и защитам. Сперва остановимся на ударе левой в корпус. Этот удар ценен тем, что им чаще, чем каким-либо другим удастся попасть в солнечное сплетение противника. Поэтому со времени Джека Браутона он привлек к себе внимание всех боксеров.

Ударить противника в солнечное сплетение правой рукой при обычной левосторонней

стойке очень трудно. Что же касается левой руки, то даже тогда, когда противник стоит боком к боксеру, удар может быть проведен полу-хуком.

Удар левой в солнечное сплетение, поскольку он содержит некоторые элементы хука, наносится несколько иначе, чем удар в лицо. Боксер, заставив противника финтом в голову поднять руки, быстро делает шаг вперед и одновременно наносит левой рукой удар. При этом корпус несколько сгибается вправо, чтобы избежать контр-удара противника левой в лицо. В тот момент, когда удар доходит, добавляется небольшое боковое движение телом, как при хуке. Локоть руки обращен наружу, пальцы кисти — внутрь и несколько книзу.

При ударе не следует отводить руку от тела, так как это значительно ослабит удар. Правильно выполненный прямой левой в корпус является одним из самых действительных ударов. Но эффективность его целиком зависит от быстроты и неожиданности. Достаточно предварительного взгляда на намеченную цель, чтобы противник, немного согнувшись в момент удара, уничтожил бы весь его эффект.

Часто удается проводить этот удар как встречный на атаку левой в лицо. Удар должен дойти до цели в тот момент, когда левая нога коснется пола, после чего безопаснее отойти назад. Вначале нужно изучить этот удар на мешке, нанося его медленно. Когда движение будет разучено, надо увеличить скорость, пока удар и отход назад не станут вполне автоматическими. Нанести удар в солнечное сплетение быстрому противнику очень трудно, если предварительно не обмануть его хорошим финтом.

Нокаут в солнечное сплетение случается очень редко, хотя оно чувствительно к ударам. Правда, Бобу Фитцсиммонсу хорошо удавался такой нокаут, но это объяснялось его умением отвлечь внимание противника. При встрече низкорослого сильного боксера с высоким противником, обладающим длинным ричем и хорошим ударом слева, главной задачей первого будет проведение удара в корпус. Однако его противник, зная свое слабое место, приложит все старания для его защиты. Чтобы отвлечь внимание высокого боксера, низкорослый боец в течение нескольких раундов атакует противника только в лицо. Высокий боксер, защищая лицо, постепенно, привыкает в позиции держать руки высоко и открывает в конце концов солнечное сплетение. Наконец, когда внимание высокого боксера окончательно усыплено, низкорослый боксер делает сначала финт в голову, затем шаг вперед и наносит решительный удар в солнечное сплетение.

В бою на ближней дистанции (инфайтинге) удар слева в корпус проводится иначе и носит название джольта.

При джольте предплечье образует с плечом прямой угол, и удар наносится за счет вращательного движения плечевого пояса слева направо и переноса веса корпуса на правую ногу.

Существуют различные виды защиты от удара левой в корпус. Наиболее простая защита — это подставка перчатки или локтя правой руки под удар. Такие подставки, однако, утомляют правую руку, поэтому им надо предпочесть прямую защиту и отбив внутрь стойки противника, а при джольте — наложение ладони на бицепс или плечевой сустав противника.

При прямой защите, описанной нами ранее, правая рука вытягивается навстречу удару, в направлении солнечного сплетения противника, кулак поворачивается тыльной стороной вверх, что вызывает поворот локтя и увеличивает силу отбива. Однако прямая защита все же менее целесообразна, чем отбив внутрь стойки. Удар противника отбивается открытой ладонью или предплечьем правой руки снаружи вовнутрь. Этим приемом легко вывести противника из равновесия и использовать полученное таким образом раскрытие.

Наконец, для быстрого бойца лучшим видом защиты от прямого в корпус служит встречный удар прямой левой в лицо. Он наносится в тот момент, когда противник уже начал свой удар. Прямой левой в лицо можно достать противника на большем расстоянии, чем прямой левой в корпус. Поэтому боксер, применяющий первый удар, как встречный против второго, остается вне пределов досягаемости противника. Подробнее на встречных ударах мы остановимся в главе «Контр-удары».

Для новичка отбив удара с наружной стороны должен считаться лучшей защитой от прямого левой в корпус, и его следует тренировать самым тщательным образом.

Прямой справа и защиты от него

Несмотря на то, что левая рука в боксе работает больше правой, все же правая рука значительно опаснее. Левая более быстра и служит преимущественно для набирания очков, правая наносит решающие удары. Поэтому в позиции левая рука обращена к противнику, а правая остается в резерве. Удар правой рукой с полным поворотом корпуса — самый сильный удар в боксе. Однако провести его нелегко, в случае же промаха боксер сам оказывается в опасном положении.

Вследствие более длинного пути, который должна сделать правая рука по сравнению с левой, удар правой более заметен. К этому нужно прибавить, что левое плечо противника прекрасно защищает его челюсти от удара правой.

Для атаки надо пользоваться правой рукой следующим образом: как только финт или удар левой раскроют противника, нужно быстро и решительно послать вперед правое плечо и руку. Это делается без предварительного отвода назад, что «телеграфировало» бы начало удара. В конце удара плечи совершенно повернуты: правое впереди, левое — сзади. Толчком правой ноги вес корпуса передается на левую ногу, в конце удара правая нога опирается легко на носок, и пятка поворачивается наружу. Движение начинается с правой ноги и кончается правым кулаком. Сила удара увеличивается постепенно включением новых мышечных групп. Все мышцы работают согласованно и легко, без напряжения. При окончании удара надо повернуть кулак пальцами вниз. Это делается для того, чтобы нанести удар первыми суставами пальцев. Подготовить прямой правой и удачно применить его в бою с быстрым противником очень трудно. Поэтому даже специалисты правого удара не злоупотребляют им. Джим Уорд говорил: «Правую руку следует использовать один раз в течение боя, и этим бой должен быть закончен».

Само собой разумеется, что это — крайность. Однако этот совет ценен для тех боксеров, которые, зная, что у них хороший удар справа, применяют его слишком часто. Исключительным умением пользоваться правой рукой отличались Джим Мейс, Сам Бакстер, Джон Сюлливэн, Карпантье, Уайльд и Херман. Бакстер в этом отношении был просто феноменом. Несмотря на небольшой вес, он так умело выбирал момент и так искусно проводил удар, что весьма часто нокаутировал хороших средневесов. У Карпантье и Уайльда прямой справа был одним из самих эффективных ударов.

Как мы уже говорили, этот удар удастся провести только тогда, когда внимание противника отвлечено. Этого можно добиться двумя способами: либо умелым применением финтов, либо тем, что боксер на протяжении нескольких раундов всей своей тактикой заставляет противника забыть о наличии у него правой руки. Для этого он сознательно идет на проигрыш по очкам в течение нескольких раундов, имея в виду, в конце концов, нокаутировать противника. Даже заметив раскрытие противника, недостаточное для нанесения решительного удара, боксер не использует его, чтобы увеличить шансы на решительную победу.

Можно также обмануть противника, введя его в заблуждение в отношении действительной силы правой руки боксера. Этим способом воспользовался Бэшем при встрече с Соммерсом на звание чемпиона мира полусреднего веса в 1916 г. Соммерс, очень сильный боец, считал, что левая рука у Бэша опаснее правой. Желая еще более укрепить Соммерса в этом мнении, Бэшем все время бил справа в полсилы. В ходе боя Соммерс постепенно пришел к заключению, что правая рука противника не опасна. Когда Бэшем, наконец, добился того, что Соммерс оказался в нужном для него положении, он нанес решительный удар справа, который и закончил бой.

Удар справа надо изучать сначала на мешке, затем перейти к работе с партнером,

одновременно тренируя защиты. Существуют разные виды защиты от прямого справа. Наиболее простой, но далеко не лучшей, служит блокаж открытой ладонью правой руки. Основной недостаток этой защиты заключается в том, что правая рука выводится на некоторое время из строя. Поэтому лучше применять прямую защиту, уже описанную нами, пользуясь вместо правой руки левой.

Прямая защита не только самая легкая и простая. Она имеет и то преимущество, что дает возможность занять внутреннюю позицию и нанести очень опасный контр-удар правой. Кроме этой защиты, возможен отбив руки противника внутрь позиции открытой ладонью левой руки: однако эта защита значительно труднее и опаснее прямой, так как при малейшем опоздании удар противника дойдет до цели. Поэтому вначале ее следует избегать.

Прямой удар правой в корпус наносится совершенно так же, как и в голову. Он встречается большею частью как контр-удар, однако может быть применен и как атакующий удар, если левая рука предварительно раскрыла противника.

Для этого надо быстрым финтом заставить противника поднять руки и затем, наклонившись несколько влево, чтобы избежать встречного удара, нанести удар правой под сердце. Этот удар значительно безопаснее прямого в голову, однако, нанося его, всегда следует держать левую руку наготове для защиты от правой руки противника.

Чем ближе боксер подойдет к противнику при нанесении прямого удара в корпус, тем лучше: удар будет сильнее, так как противник не сможет отклониться назад.

В инфайтинге удар в корпус справа, как и слева, носит название джольта. Он наносится согнутой в локте рукой с вращением плечевого пояса справа налево и переносом веса корпуса на левую ногу.

Хотя нокаутировать противника ударом правой в корпус удастся редко, но каждый такой удар сильно сказывается на состоянии бойца.

От прямого справа в корпус возможны четыре вида защит:

1. Прямая защита левой рукой.
2. Отбив снаружи внутрь ладонью или предплечьем.
3. Подставка левого локтя с прижатой к корпусу плечевой частью руки.
4. При джольте — наложение ладони на бицепс или плечевой сустав противника.

Удары «раз-два»

Научившись наносить прямой левой и правой, занимающийся усваивает поворот корпуса, движение, являющееся основным в боксе. Тогда он может дублировать удары, т. е. после прямого левой провести прямой правой. Эта комбинация называется, «раз-два».

Последовательность движений следующая: как только левая рука достигла цели и подготовила раскрытие, молниеносно посылается вперед правая рука, плечи поворачиваются справа налево, и корпус наклоняется несколько влево.

Даже начинающий боксер очень легко проводит эти два удара на мешке. Совершенно иначе обстоит дело при работе с быстрым противником.

Некоторые боксеры делают большую ошибку, вкладывая много силы в первый удар. Пытаясь провести оба удара с полным поворотом плеч, они при первом движении слишком выносят вперед левое плечо; благодаря этому более опасный удар правой теряет свою точность и неожиданность.

В бою с быстрым противником первый удар наносится почти без поворота плеч одной левой рукой. Его задача — подготовить раскрытие для удара правой.

Лучшие мастера этой комбинации обычно поступали следующим образом: они наносили несколько джебов левой рукой (легких туширующих ударов), все время понемногу сокращая расстояние между собой и противником и держа правую руку готовой для удара. Наконец, входя в нужную дистанцию и уловив удобный момент, посылали правое плечо и руку вперед

и наносили удар.

Удар в боксе только тогда будет сильным и опасным, когда он сделан с поворотом корпуса. Почти все серии из двух ударов делаются по схеме «раз-два». Однако, точное значение «раз-два» — это комбинация прямого удара левой, за которым идет прямой правой или, при измененном положении ног, прямой справа, за которым идет прямой слева.

Движение «раз-два» так же старо, как сам бокс, и мы имеем целый ряд блестящих исполнителей этого движения. Сюда можно отнести Джима Мейса, Джима Дрисколя и Пакки Мак-Фарланда. Еще нужно отметить американского боксера Пита Хермана, блестяще применившего эту серию ударов при встрече с Джимом Хиггинсом, чемпионом Англии в весе петуха. Защита от серий ударов «раз-два» не требует специального описания, поскольку она тождественна с защитой от прямого левой и правой.

Апперкот

Хуков и свингов мы коснемся позднее, когда изучающий бокс хорошо овладеет применением прямых ударов. Сейчас мы перейдем к апперкоту, удару, который не может быть заменен прямыми ударами и который вместе с тем очень эффективен. Апперкот принадлежит к ударам ближнего боя. Его изобретение приписывают голландцу Сэму, легковесу, боксеру эпохи 1800 года, обладавшему ударом страшной силы. Весьма возможно, что апперкотом пользовались боксеры и до Сэма. Однако Сэм применял его значительно чаще и с большим эффектом, чем его предшественники. Ему нередко приходилось встречаться с противниками, обладавшими большим ростом и длинными руками; инфайтинг в этих случаях был единственно правильным методом его работы, и здесь-то он часто применял апперкоты.

Апперкот может быть нанесен с пользой только тогда, когда противник находится в сфере боя или атакует с опущенной головой. Начинать же атаку апперкотом, как это делают некоторые боксеры, просто нелепо: -сгибая руку в локтевом суставе, боец укорачивает свой рич и, следовательно, противник всегда сможет остановить его встречным прямым левой.

Чтобы быть эффективным, апперкот должен быть нанесен неожиданно. При этом ударе предплечье образует прямой угол с плечом. Удар идет снизу вверх. Внутренняя часть кулака обращена к боксеру. Ударная точка — первые суставы кисти. Как только удар достигает цели, корпус должен резко выпрямиться. Выпрямляются и ноги, если они были согнуты, причем при апперкотах справа правая ступня поднимается на носок и делает дополнительный толчок.

Апперкот удобнее наносить правой рукой, так как ее не приходится отводить назад для замаха и удар можно начинать непосредственно из позиции (стойки).левой рукой трудно провести удар без замаха, если предварительно не изменить положения, ног (правая впереди левой) или плеч. Только в этом случае апперкот левой может быть очень сильным.

Тем не менее он часто применяется как в ближнем бою, так и при уходе от атаки противника боковым шагом.

Различные случаи применения апперкотов будут описаны дальше. В первую же очередь нужно научиться встречать этим ударом противника, когда он бросается вперед в согнутом положении и с опущенной головой.

В качестве защиты от апперкота применяется уход головой назад с таким расчетом, чтобы удар прошел перед подбородком. Когда голова боксера опущена вниз, как например в положении инфайтинга, удар блокируется (останавливается) в самом начале наложением перчатки на бицепс или локтевой сгиб руки противника. Если боксер не успел остановить удар вначале, он ловит его у самого подбородка в открытую перчатку или на предплечье.

Прежде чем перейти к изучению других приемов бокса, молодой боксер должен посвятить много времени основательному усвоению описанных нами ударов и защит, являющихся фундаментом боксерского искусства. Кроме мешка и тренировки приемов с

партнером, следует возможно чаще проводить спарринг с различными противниками.

ГЛАВА IV. КОНТР-УДАРЫ

Контр-удары при блокаде и прямой защите

В предыдущих главах нами рассмотрены основные атакующие удары, теперь наша задача — рассмотреть их применение как контр-ударов.

Контр-ударом называется удар, нанесенный в ответ на атакующий удар противника, причем на любой атакующий удар в боксе имеется контр-удар.

Контр-удар можно нанести, предварительно блокировав или отбив удар противника. Это — самый простой, но не всегда самый выгодный, способ нанесения контр-ударов. Усвоив основные виды защит, начинающий боксер при первых же спарингах будет инстинктивно применять эти контр-удары.

Однако, далеко не всегда при нанесении контрудара приходится сначала блокировать или отбивать удар противника: его можно избежать уклоном или нырком. Можно наконец нанести контр-удар, совершенно не думая о защите, стараясь просто опередить удар противника.

Прежде всего разберем контр-удары при блокаде или отбивах. Начнем с прямого левой в голову. Здесь нужно вспомнить, что удар левой лучше всего парируется прямой защитой правой. В этом случае контрудар можно нанести только левой рукой.

Удар противника парируется в последний момент прямой защитой изнутри. При этом правое плечо автоматически выносится вперед, а левое назад. Посылая затем левое плечо вперед, можно провести сильный левый прямой с полным поворотом корпуса. Это движение совершенно идентично движению при «раз-два». Контр-удар можно наносить в голову или в корпус. Ответ в голову надежнее и безопаснее, однако, при высокой защите противника надо наносить контрудар в корпус.

Никогда не надо наносить контр-удары автоматически, они проводятся только тогда, когда обнаруживается «раскрытие».

Описанный нами контр-удар левой представляет собой длинный удар, выполняемый с полным поворотом корпуса в ответ на длинный атакующий удар. Однако в бою противник очень часто наносит левой рукой быстрый легкий туширующий удар. В этом случае следует провести контр-удар очень, быстро, иначе будет упущен случай для его проведения. Ни защита, ни удар не должны содержать полного поворота плеч, они должны быть почти слиты в одно движение. Работая с быстрым противником, боксер скоро учтет невозможность провести ответ с полным поворотом корпуса. Ему придется наносить контр-удар в таком же стремительном темпе, в каком атакует его противник, иначе он просто не успеет использовать раскрытие противника при ударах. При отбиве прямого левой в голову сверху возможен ответ апперкотом левой в подбородок. Можно также применить крестовый отбив левой (см. стр. 31) и ответить контр-ударом правой в корпус. Все эти приемы требуют большой опытности. Поэтому начинающий боксер должен сначала хорошо усвоить контр-удары прямым левой при прямой защите как с полным поворотом плеч, так и почти без поворота, при слиянии в одно движение парада и удара. Очень скоро ученик убедится, что контр-удар левым прямым является полезнейшим ударом, дающим возможность удержать на дистанции противника, стремящегося к сближению. Хороший прямой левой дает большое преимущество при атаке, но и при защите.

Когда смотришь на работу боксера типа Дрисколя, то приходишь к убеждению, что одно только хорошее владение левой рукой, соединенное с работой ног, дает много возможностей выигрывать.

Правильно использованная левая рука в нужный момент всегда остановит противника и сведет на нет самые опасные его атаки. Противник, очень опасный при методе «удар за

удар», обращается в этих случаях в беспомощного новичка.

И все-таки основные контр-удары делаются правой рукой. Начинать атаку правой почти всегда бывает опасно, пользоваться же ею для контр-удара очень удобно; к тому же полный поворот плеч в этом случае придает удару громадную силу.

Контр-удар прямым правой может быть применен против атаки как прямым левой, так и прямым правой. Однако мы пока рассматриваем контр-удары после парирования удара противника другой рукой. Поэтому будем говорить о контр-ударе прямым правой на атаку правой рукой, поскольку такую атаку боксер парирует левой рукой. Этот контр-удар представляет собой как раз обратное движение контр-удару левой на атаку прямым левой...

В то время, как при последнем боксер защищается правой рукой и наносит удар левой, при этом ударе он защищается левой, а затем наносит удар правой.

Движение при контр-ударе прямым правой тождественно с движением при «раз-два»; вначале выдвигается левое плечо для защиты левой рукой от прямого правой противника, затем наносится удар справа с полным поворотом плеч в корпус или голову противника. Поворот плеч обеспечивает большую силу удара.

Контр-удар на прямой справа в корпус совершенно тождественен с только что описанным. Удар парируется левой рукой, а затем наносится прямой правой в голову или корпус. Поскольку при прямом справа в корпус противник наклоняется вперед, легче нанести контр-удар в голову, чем в корпус.

Контр-удары на апперкот не требуют особого рассмотрения. Совершенно ясно, что если апперкот остановлен одной рукой, то другой наносится удар. Обычно от апперкотов уходят, отклоняя корпус назад, в этом случае для контр-ударов остаются свободными обе руки.

Все рассмотренные нами контр-удары были фронтальными и сопровождалось поворотом корпуса, возвращавшим его в исходное положение после парирования удара противника. В боксе каждый прием как в атаке, так и в защите должен быть вместе с тем подготовкой к следующему движению. Все движения должны проводиться свободно, без напряжения. Мастера бокса делают нужные движения в нужный момент спокойно и быстро. В этом и заключается стиль в боксе, приобретаемый теоретическим изучением и большой практикой.

Выход из дистанции, уклон и контр-удары

Выше нами рассмотрены контр-удары, наносимые после парирования рукой ударов противника. Гораздо выгоднее проводить контр-удары, защищаясь отходом, уклоном или нырком. При этих способах защиты руки боксера устают гораздо меньше и лучше используется инерция противника, невольно приближающегося к боксеру, избежавшему атаки.

Уклон назад крайне прост. Это — самая естественная и простая защита, применимая с одинаковым успехом как от фронтальных, так и от фланговых ударов. Во всех этих случаях уклон назад выполняется одинаково: боец отклоняется назад настолько, чтобы противник промахнулся, а затем быстро использует его раскрытие.

Успех отклонения назад зависит в первую очередь от верного глаза боксера и его чувства дистанции. Хороший боксер заставляет противника промахиваться не более, чем на 2—3 см; это дает ему возможность лучше использовать промах противника. Отклон назад производится движением бедер и корпуса. Пятка задней ноги всегда остается несколько приподнятой от земли, что позволяет бойцу сохранить подвижность.

При отклоне назад обе руки остаются свободными, и контр-удар может быть нанесен любой рукой. Однако, нужно сказать, что хотя защита отклоном назад выполняется с минимальной затратой времени, она всё же не всегда позволяет боксеру использовать для контр-удара раскрытие противника; последний часто успевает снова отвести назад руку, которую он использовал для атаки.

Уклоны в сторону и нырки значительно удобнее для проведения контр-ударов. Первые применяются, как защита от прямых ударов, а вторые — от фланговых (хуков и свингов). При уклоне в сторону удар противника проходит сбоку головы боксера, что позволяет ему нанести контр-удар в момент стремительного движения противника вперед. Движение уклона очень просто. Когда удар противника приближается, боксер наклоняет голову и корпус в сторону и немного вперед, выводя их таким образом из сферы атаки.

При хорошем, уклоне в сторону (ускользании) движение делается только тогда, когда удар почти дошел до цели; уклон должен быть как можно менее размашист, чтобы удар прошел совсем близко. Уклон может проводиться вправо или влево. Выбор стороны зависит от положения самого боксера, а также от того, с какой стороны противник более открыт для контрудара.

Однако от прямого удара левой обычно безопаснее уклоняться вправо: уклон влево ставит боксера под угрозу удара правой, часто следующего за ударом слева.

При уклоне вправо обычно наносят контр-удар левой и наоборот. При этом условии контр-удар облегчает уклон, а уклон усиливает удар. Уклон и удар выполняются в один темп (одновременно), и чем сильнее удар противника, тем сильнее будет контр-удар, который может быть нанесен в голову или корпус в зависимости от представившегося раскрытия.

При уклоне (ускользании) вправо и контр-ударе слева прямым часто случается, что противник в свою очередь уклоняется от контр-удара и таким образом получается двойной уклон (ускользание), при котором оба бойца находятся в положении ближнего боя с левыми руками, находящимися над плечами друг друга. Из этого положения можно нанести сильный короткий прямой удар правой под ребра противника.

Особенно сильны контр-удары при уклоне влево, так как при этом пускается в ход правая рука. Из всех возможных контр-ударов при уклоне влево особое внимание следует уделить «правому кроссу» в челюсть.

Название этого контр-удара («Кросс» по-английски — крест) вполне его определяет: правая рука боксера достигает челюсти противника поверх и крест-накрест с его атакующей левой рукой.

Однако, несмотря на свою кажущуюся простоту, этот прием очень труден. Достаточно легкой неточности во времени и направлении, чтобы удар не попал в челюсть противника. Лучшей защитой от кросса правой является нырок вперед и несколько вправо в тот момент, когда обнаружилось, что левая рука не достигла цели. Можно также немного приподнять левую руку и спрятать подбородок в плечо.

Некоторые инструктора учат своих учеников защищаться от кросса правой, блокируя его открытой перчаткой правой руки у самой челюсти. Этот способ защиты, однако, нельзя рекомендовать. Эта защита должна быть применена заблаговременно, почти в момент начала удара, иначе она запоздает. Заранее же защищая челюсть открытой перчаткой при атаке левой, боксер слишком связывает свои движения и лишается на некоторое время возможности пользоваться правой рукой.

При контр-ударе правой в корпус надо одновременно с уклоном влево приблизиться к противнику и наносить удар несколько снизу вверх.

Общие указания об уходах головой

При хуках и свингах наклон головы соединяет в себе как нырок, так и уклон.

Все виды уходов (уклонов) головой в значительной степени зависят от природной ловкости. Можно прекрасно изучить все движения, из которых складываются нырок и уклон (ускользание), и успешно выполнять их при спарринге с не быстрым и не техничным партнером и все же не суметь использовать их в бою.

При уходах головой очень важно сразу определить угол, под каким идет удар, и направление и момент, когда должно быть выполнено движение головой, чтобы его

избегать. Точность этих движений настолько связана с быстротой глаза и опытом, что о них очень трудно говорить теоретически.

Из общих указаний можно дать следующие: никогда не следует отклонять голову больше, чем это необходимо; чтобы вызвать промах противника, никогда не надо отводить взгляда от противника. При хорошо проведенном уклоне удар противника должен почти коснуться уха, пройдя мимо головы. То же и при нырке. Чем ближе к цели пройдет удар противника, тем легче боксеру сохранить стойку, тем меньше шансов попасть на следующий за первым ударом апперкот. Особенно, нужно избегать излишних, показных движений головой; они не только опасны, но и без нужды утомляют.

Одним из исключительных боксеров по технике уходов головой был Гриффо, знаменитый австралийский чемпион в весе пера. Его противники нередко говорили: «Если бы мне удалось его ударить, я бы выиграл». Но им это никогда не удавалось. У Гриффо была настолько совершенная работа головой, что он мог, не сдвигаясь с места, избежать любого удара в голову.

Джим Дрисколь также прекрасно владел уходами головой. Как бы быстры ни были удары его противника, он уклонился «внутри» и «наружу» без всякой торопливости, словно предвидел направление удара.

Хорошие уходы головой не только обеспечивают надежную защиту, но и дают возможность боксеру в стойке держать руки сравнительно низко. Это гораздо менее утомительно, чем высокая стойка.

Наконец, владение уходами головой позволяет применять ряд важных тактических приемов. Боксер может легко вызвать противника на удар, в лицо, умышленно опустив руки, и затем, уклонившись от удара, нанести свой коронный контр-удар. Известный американский боксер Томми Райан с большим успехом проводил такую тактику. По словам Беттинсона, казалось, что он заранее знал, что предпримет его противник.

Что же нужно делать при встрече с боксером, обладающим хорошими уходами головой? Прежде всего не злоупотреблять ударами в голову, затем бить ниже, как бы стараясь попасть в горло. Тогда, если противник даже успеет уклониться, удар придется ему в плечо и помешает контр-удару.

Норман Кларк (Автор книги «How to Box», боксер, большой знаток бокса) рассказывает, что при встрече с Пальмером он в первом раунде совершенно не мог примениться к нему, настолько точно тот уходил вправо и влево от его ударов. Однако, в перерыве между раундами он вспомнил указания Бредли о том, что бойца с хорошими уходами головой следует бить несколько ниже головы. Изменив направление своих ударов, Кларк добился прекрасных результатов. Все его удары, попадая в плечо Пальмеру, не давали ему возможности приблизиться. Последнее только и нужно было Кларку, поскольку он имел большое преимущество в длине рук.

Напомним еще раз, что уходы головой — в значительной степени врожденное свойство; даже самые большие мастера этого дела не должны злоупотреблять ими, так как рано или поздно они будут за это наказаны.

Встречные удары

Мы разобрали контр-удары при отбивах, уклонах и нырках. Контр-удары возможны также без применения какого-либо вида защиты. Такие контр-удары называются встречными ударами. Они основаны на скорости: контр-удар доходит до цели раньше, чем удар противника. Это достигается не тем, что контрудар начинается раньше удара, как бы в предвидении его — это достигается лишь большей быстротой удара.

Если противники обладают равной скоростью, этот вид защиты применим только тогда, когда атакующий удар длиннее встречного (например свинг всегда может быть опережен прямым слева).

Если же боксер встречается с более медленным противником, он может наносить встречные удары при любом ударе (даже при прямых). Джимми Уайльд например, благодаря своей изумительной скорости, мог опередить буквально все удары противника. Казалось, что он нападает, между тем он только защищался, и удары противника начинались раньше его контр-ударов.

Из всех четырех возможных видов защиты: блокажа, уклонов, боковых шагов (сайд-степ) и встречных ударов — последний несомненно является самым тонким и активным видом.

Встречные удары, по существу, объединяют защиту с нападением и подрывают у противника веру в успешность его атак. Встречные удары служат показателем высокого класса боксёра и значительного превосходства его над противником по чувству времени, дистанции и скорости: ему нет нужды прибегать к обычным видам защиты.

Несмотря на то, что встречные удары — наиболее трудная форма защиты, требующая большой природной ловкости, они все же остаются и наиболее естественной формой. Можно привести ряд примеров встречных ударов в боксе как правой так и левой рукой. Наиболее безопасным и обычным является предупреждение свинга правой в голову прямым левой в лицо.

Для нанесения свинга справа нападающий должен оттянуть правую руку назад. Это движение не только «телеграфирует» намерение нападающего, но и раскрывает его. Поэтому противник быстрым прямым левой может достичь цели раньше атакующего.

Другим примером встречного удара может служить прямой левой в лицо в ответ на прямой левой в корпус. Секрет этого удара заключается в том, чтобы опередить удар противника; встречный удар наносится тогда, когда корпус противника находится в движении вперед. Это значительно увеличивает силы удара.

Встречный удар прямым правой хорошо применять против свинга слева, когда противник при замахе отводит левую руку немного назад и тем самым раскрывается. Прямой удар короче и быстрее свинга, он раньше дойдет до цели. Встречный удар прямой правой несомненно является одним из самых действительных контр-ударов.

Этим контр-ударом Карпантье нокаутировал в первом раунде Джо Беккета (Экс-чемпион Англии тяжелого веса. Дважды - в 1919 и 1923 годах встречался с Карпантье и оба раза был нокаутирован на 1-м раунде.). После нескольких ударов прямым левой со стороны Карпантье Беккет решил действовать своим излюбленным ударом — свингом слева.

Этого только и нужно было Карпантье. Как только Беккет отвел левую руку назад для замаха, Карпантье сделал шаг вперед и нанес свой знаменитый удар справа в челюсть.

Встречные удары правой и левой рукой представляют собой совершенно самостоятельные и законченные движения, однако некоторые боксеры умеют их очень удачно комбинировать. Примером такого бойца может служить Джимми Уайльд. Работая с сильным активным противником, он, казалось, шел на обмен ударами. На самом же деле все его удары были встречными ударами, несколько опережавшими удары его противника, которые, немного не доходя до цели, лишались этим всякой силы.

Встречные удары с отходом

Очень близко к обычным встречным ударам стоят встречные удары с отходом. Этот прием! соединяет в себе работу ног и встречные удары и является наиболее правильной формой боя для высокого быстрого боксера, недостаточно физически сильного, чтобы идти на обмен ударами с бойцом типа «файтера».

Этот маневр был впервые применен Томом Криббом при встрече с Томом Молино. Он в течение ряда раундов убегал от своего мощного противника, непрерывно нанося удары, в результате чего настолько его утомил, что выиграл бой.

***Том Крибб** - Боксер начала 19-го века, выигравший в 1809 г. в бою с негром Молино*

звание чемпиона Англии. Как и все бои в эту раннюю эпоху бокса, этот матч был проведен без перчаток, голыми руками.

Боксер с хорошей работой ног и быстрой левой рукой легко овладевает этим искусством. Оно состоит в отходах и встречных ударах. В момент, когда противник бросается вперед, наносится встречный удар левой и делается тэг назад; далее, поскольку противник продолжает преследование, этот прием повторяется. Броски противника отражаются встречными ударами левой и правой рукой или обеими вместе.

Если броски противника настолько стремительны, что не остается достаточно дистанции для нанесения удара, надо сначала сделать отход назад и затем нанести встречный удар.

Успех встречных ударов с отходом зависит от правильного чувства дистанции и умения начинать встречные удары быстро и неожиданно. Самой большой ошибкой при проведении этого маневра является нанесение ударов в момент движения назад, вместо того, чтобы сначала закончить отход, остановиться и провести встречный удар.

Нанесение удара в момент движения назад ослабляет удар, одновременно замедляя отход. Сущность этого приема заключается в том, чтобы уметь быстро переходить от отхода к ответу и наоборот.

Беспрерывно отходя назад и нанося противнику джебы в лицо и корпус, боксер увлекает его за собой и заставляет атаковать себя все яростнее, пока противник не поймет, что своими атаками играет в руку отступающему боксеру. Когда же он остановится, чтобы передохнуть, боксер должен несколькими сильными и быстрыми ударами снова вызвать его на атаку, после чего сказка начинается сначала. Такими маневрами боксер может, не уставая сам, совершенно вымотать противника. Как только боксер заметит, что противник устал, он должен, не упуская момента, решительно перейти в атаку. Роли сразу меняются, и чем больше противник будет стремиться отдохнуть, тем решительнее должен быть напор боксера.

Чтобы усвоить встречные удары и контр-удары, их следует изучать с партнером. Однако, настоящий навык в них можно получить только в боях с различными противниками.

ГЛАВА V. ФЛАНГОВЫЕ УДАРЫ И ЗАЩИТЫ ОТ НИХ

Значение фланговых ударов

Изучение ударов надо начинать с прямых ударов. Это имеет большое значение для формирования хорошего стиля. Перед тем, как переходить к фланговым ударам, необходимо, чтобы прямые удары были хорошо усвоены.

Некоторые сторонники классического стиля считают, что при нем допустимы только фронтальные удары, т. е. прямые и апперкоты, и совершенно исключают из арсенала ударов свинги и хуки.

Несомненно это является перегибом, хотя прямые удары и имеют целый ряд преимуществ перед фланговыми: они требуют меньше усилий, они быстрее и точнее; кроме того, они менее открывают наносящего их и обычно обеспечивают внутреннюю позицию при инфайтинге.

Однако в боксе важно, уметь наносить удары под любым углом, чего нельзя достичь без частого применения свингов и хуков.

Очень немногие представители классического стиля пользовались в бою только прямыми ударами. Например Джим Дрисколь, будучи несомненно типичным представителем этого стиля, против определенных противников часто применял хуки и свинги. Возьмем, например, случай, когда противник приближается к боксеру, закрыв нижнюю часть лица предплечьем. Прямые удары здесь совершенно бесполезны, и

применимы только фланговые. Кроме того, хук — один из самых действительных ударов в ближнем бою и при выходе из клинча. Он разнообразит атаку.

Отсюда, однако, не следует, что хуки и свинги нужно применять во всех случаях, как это делают, несомненно, во вред своему стилю некоторые молодые боксеры. Эти удары наносятся только в случаях действительной необходимости.

Хуки и свинги

Из двух вышеуказанных ударов, несомненно, более действительным и полезным является хук. Он гораздо точнее свинга, при нем не так велика опасность повреждения руки. При хуке угол, образующийся между плечом и предплечьем, не меняется с начала удара. Рука в течение всего удара напряжена в локтевом суставе. При свинге же угол между плечом и предплечьем меняется в зависимости от дистанции.

Начиная атаку хуком левой, надо, прежде всего, замаскировать, насколько это возможно, отведение левой руки назад. Для этого можно сделать финт прямым левой рукой, не разгибая полностью руку и немного отводя ее в сторону, а затем из этого положения без всякого замаха провести хук слева. При этом ударе тяжесть корпуса переносится на правую ногу толчком левой ступни, пятка левой ноги отделяется от пола и поворачивается, наружу. Одновременно с этим, для придания удару большей мощности плечевой пояс поворачивается слева направо вокруг оси, проходящей по линии: правое плечо — левая нога. При вращении корпуса левая рука описывает дугу слева направо, причем первоначально рука движется снизу вверх и только в конце удара локоть несколько поднимается кверху, а кулак направляется вниз. Это положение руки усиливает удар. Удар наносится первыми суставами кисти. Основание большого пальца сжатого кулака повернуто несколько к корпусу.

Такое положение кулака наиболее естественно при наклоненном вправо корпусе.

При хуке правой рукой характер движения руки совершенно тождественен с хуком левой. В данном случае ось вращения корпуса проходит через левое плечо — правую ногу, и вращение производится справа налево. Вес корпуса переносится толчком правой ноги на левую ногу.

При нанесении этого удара вращательное движение корпуса обязательно, и без него удар будет мало эффективен.

Существует ряд вариантов хука: хук на дальней дистанции, хук с средней дистанции и хук в ближнем бою. Кроме того, иногда применяются удары, являющиеся сочетанием хука и апперкота. Однако все эти тонкости можно изучить только на практике.

Хуки, как мы уже говорили, весьма ценны в ближнем бою и при выходе из клинча. Левый же хук как в корпус, так и в голову, может быть успешно применен и при дистанционном бое.

При нанесении хука слева в корпус нередки попадания в солнечное сплетение. Что касается левого хука в челюсть, то он является единственно возможным ударом в тех случаях, когда стойка противника закрывает его лицо от прямого удара.

Иногда бывает выгодно чередовать прямой левой с хуком левой, что успешно применял Сэм Мак-Ви.

В защите хук также является весьма ценным ударом. Многие хорошие инфайтеры входят в ближний бой, закрыв предплечьем лицо, что защищает их от прямых ударов. Однако если боксер сочетает хорошую работу ног с хуками, апперкотами и джольтами с обеих рук, он всегда сможет провести ряд контрударов. Сам Лангфорд и Джими Уайльд были боксерами, которые всегда находили место, куда нанести удар.

Как бы хороша ни была стойка и защита боксера, всегда можно путем обманов и маневров заставить его раскрыться. Нельзя одновременно закрыть голову и тело. Если боксер защищен от прямых ударов, он обычно бывает раскрыт для фланговых.

Свинг, несомненно, менее полезен, чем хук. Его следует применять только в редких

случаях, несмотря на то, что он по своему замаху и по всей механике движений очень естественен. Люди, не знающие бокса, пользуются IB драке чаще всего именно свингом, размахивая руками справа и слева.

Иногда удается использовать свинг справа, когда имеешь дело с левой (правосторонняя позиция). Свинг также может быть успешно применен против противника, уходящего из угла боковым шагом или уклоном. В этом случае весьма целесообразно вызвать противника на боковой шаг финтом прямым левой и затем во время передвижения поймать его на свинг левой.

Как было указано ранее, свинг в основном отличается от хука тем, что рука не остается неподвижной в локтевом суставе, а свободно описывает полукруг. Свинг — удар дистанционного боя. Он очень редко удается при работе с быстрым противником, так как требует замаха, телеграфирующего намерение боксера. В тех же случаях, когда он доходит до цели он очень действителен.

При свинге слева левая рука, слегка согнутая в локте, отводится в сторону и немного назад на высоте плеча. Затем вращательным движением корпуса направо и переносом тяжести тела на правую ногу наносится удар. Пятка левой ноги отделена от пола и повернута наружу.

Свинг справа наносится так же, как и свинг слева, только вес корпуса переносится на левую ногу, и тело получает вращение налево.

Свинг принадлежит к ударам, наносимым с полным поворотом корпуса. В тот момент, когда рука описывает свой путь, корпус вращается вместе с ней, что и придает силу удару. Когда удар «доходит», кулак поворачивается тыльной стороной вовнутрь, и запястье несколько сгибается также вовнутрь. Если этого не сделать, то создается опасность, удара ладонью, что, во-первых, запрещено правилами и, во-вторых, легко может повлечь за собой повреждение большого пальца.

Свинг чаще употребляется сильными неловкими бойцами, чем техничными боксерами. Если противник не находится сбоку, свинг лучше не употреблять, поскольку слишком велика опасность в случае его неудачи. Свингами славились Джим Джеффрис, Томас Шаркей, Джо Уолкот и Батлинг Нельсон. Однако нужно сказать, что все они были больше врожденными бойцами, чем боксерами. Часто указывают, что Джон Сюзливэн имел сокрушительный свинг справа, но это недоразумение. Основным ударом Сюзливэна был прямой правой с полным поворотом корпуса. Этот удар он проводил с громадной силой, выдвигая вперед правое плечо и правое бедро — единственно правильный способ нанесения прямого справа.

***Томас Шаркей** – Боксер тяжелого веса, ирландец, бывший матрос. Современник Корбета и Джеффриса и сильнейший их соперник.*

***Джо Уолкот** – Американец, экс-чемпион мира полусреднего веса. Одержал несколько побед над тяжеловесами, в том числе над Джо Хоинским. Обладал исключительно сильным ударом.*

***Батлинг Нельсон** – Американец, чемпион мира легкого веса начала 20-го века. Отличался исключительной «непробиваемостью», умением переносить удары противника.*

Защиты от фланговых ударов

В настоящее время большинство боксеров часто применяют хуки и свинги, некоторые же «файтеры» только ими и пользуются. Поэтому всякий боец должен в совершенстве изучить защиты от этих ударов. Когда боксер научится так же хорошо защищаться от хуков и свингов, как от прямых ударов, он убедится, что первые причиняют ему гораздо меньше беспокойства, так как путь их длиннее и, следовательно, их легче заметить заранее.

Защита от фланговых ударов не всегда бывает одинаковой с защитой от прямых.

Настоящей проверкой мастерства защиты боксера служат результаты его встреч с противниками, могущими наносить удары со всех направлений. Защиты от хуков и свингов тождественны, поэтому о них можно говорить одновременно.

Все защиты от фланговых ударов можно разделить на 5 групп: отклон назад, блокаж, нырки, встречные удары и вхождение внутрь удара.

Первые два вида защиты в одинаковой мере относятся к хукам и свингам, что же касается последних трех видов, то они более применимы при свингах. Отклон назад от фланговых ударов ничем не отличается от отклонения от прямых ударов и заключается в отклонении корпуса за пределы досягаемости удара противника.

В то время как движение отклонения совершенно однотипно при всех ударах, контр-удары изменяются. При отклонении назад от свинга или хука всего удобнее ответить прямым ударом поверх руки противника. На левый хук или свинг обычно отвечают правой рукой, а на правый хук и свинг левой рукой. После промаха противника нередко создается очень удобное положение для удара в его голову, повернутую вбок по инерции после атаки.

Отклон назад, если он выполняется экономно, принадлежит к одной из лучших защит и обычно создает прекрасное раскрытие для контр-удара. Блокаж флангового удара в конце его пути обычно производится подставкой предплечья или кисти. Однако, этот способ защиты нельзя особенно рекомендовать: он утомляет руку. Более проста и удобна остановка руки противника в первой стадии удара наложением ладони или предплечья на бицепс или локтевой сустав. Исключительным мастерством этого вида защиты был Джек Джонсон. Благодаря присущей ему скорости глаза он всегда успевал наложить свою ладонь на руку противника в тот момент, когда она после замаха начинала движение вперед. Этим он достигал не только надежной и мало утомительной защиты, но также сильно утомлял своего противника. В некоторых случаях наложение на бицепс ладони или предплечья заменяется крайне болезненным ударом по бицепсу.

Встречные удары от свингов нами были рассмотрены в предыдущей главе. Нырание представляет собой уход вниз под удар. В тот момент, когда свинг противника почти доходит, надо наклонить голову вниз, слегка согнуть колени и наклонить корпус вперед. Если это выполнено вовремя, то удар пройдет над головой, не причинив вреда. Чем сильнее удар противника, тем легче это движение. Никогда не следует уходить нырком от свинга, если в него не вложена вся сила. В течение всего движения (нырка) надо внимательно следить за противником, не закрывать глаз и не поворачивать головы, иначе легко получить апперкот.

Прекрасным контр-ударом после защиты нырком от свинга правой или левой, рукой является хук противоположной рукой в челюсть через плечо вышедшего из состояния равновесия противника. Кроме того, при нырке можно провести обеими руками удары в корпус или, наконец, одной рукой в корпус, а другой в голову.

При удачном нырке противник после свинга бывает раскрыт. Выбор места для контр-удара зависит в этом случае от того положения, в каком он очутится.

Вхождение внутрь удара приближается по характеру движений к нырку. Разница заключается в том, что голова нагибается без сгибания корпуса и колен. В тот момент, когда противник наносит свинг, делается шаг вперед и наклоняется голова; таким образом боксер оказывается внутри траектории удара, в положении, дающем возможность нанести любой короткий удар. Вхождение внутрь удара и проведение контрудара выполняются раздельно: сперва движение вперед, затем удар, иначе удар будет лишен силы.

Отклон от удара назад и блокаж удара одинаково применимы для хуков и свингов, что же касается нырков и вхождения внутрь удара, то эти виды защиты применимы только от свингов и длинных хуков.

Таким образом, при хуках лучше всего пользоваться блокажем, отклонением назад и в некоторых случаях встречными ударами.

Надо тщательно изучать с партнером все виды защит от свингов и хуков. Когда же эти

защиты вполне усвоены, тренер должен дать тренирующемуся боксеру спарринг с сильным! напористым «файтером» и заставить его работать главным образом на защитах.

После этого надо перейти к спаррингу на ринге меньшего размера.

Так вырабатывается автоматизм защиты; боксер начинает в нужное время выбирать нужную защиту, когда же он овладеет ею в совершенстве, никакой ураган свингов не будет для него опасен.

Нужно помнить, что искусство бокса в большей степени заключается в мастерстве защиты, так как только последняя создает раскрытие противника и обеспечивает контр-удар.

ГЛАВА VI. САЙД-СТЕП (боковой шаг)

Роль сайд-степа и техника его проведения

Нами были рассмотрены защиты, дающие возможность избежать удара. Бывают, однако, положения, когда этого недостаточно, когда необходим полный уход от противника.

Таково, например положение, когда противник типа «файтер» стремится прижать боксера к веревкам или загнать его в угол ринга. Здесь мало избежать ударов противника, здесь нужно выйти из сферы его атак, не дать ему сблизиться и навязать инфайтинг.

Защитой, выводящей боксера из сферы атак противника, является сайд-степ (боковой шаг) вправо и влево. Вместе с тем сайд-степами не только защита, но и подготовка к самым неожиданным контр-ударам.

Умение пользоваться сайд-степом особенно важно для быстрого, но физически слабого боксера.

Как мы уже говорили, Нэд Хэнт был первым боксером на профессиональном ринге, оценившим этот способ защиты при встречах с более тяжелыми и сильными противниками. Последующие мастера ринга, как Рендолл, Кёртис, Бельчер, Уорд и Мейс, развили еще дальше это, искусство.

***Рендолл** – Знаменитый английский боксер 19-го века. Создатель школы, соединившей искусство защиты с активностью школы Бельчера (см. ниже).*

***Бельчер** – Чемпион Англии начала 19-го века. Создатель школы, характеризовавшейся большой инициативностью и частым применением прямых ударов.*

Искусство сайд-степа так же, как искусство уклона и нырка, заключается в быстром своевременном движении. В тот момент, когда удар противника, почти коснулся боксера, он делает шаг вправо или влево в зависимости от обстановки боя. Для успешного выполнения сайд-степа необходимо хорошо освоить механику самого движения. Тело отклоняется в сторону, и вслед за тем делается быстрый боковой шаг. Первой переставляется почти всегда одновременная с направлением движения нога (при шаге влево — левая, при шаге вправо — правая). Затем следует быстрая перестановка другой ноги. Уйдя, таким образом, от атаки противника, боксер наносит последнему контрудар в открытое место.

Нанесение контр-удара при уходе сайд-степом от удара очень несложно. Значительно труднее нанести его при уходе от броска противника. В этом случае для большей эффективности надо провести контрудар с возможно более близкой дистанции; это удастся лишь при очень точно рассчитанном сайд-степе и быстром повороте корпуса.

Сайд-степ делается как вправо, так и влево; от атаки левой безопаснее уходить в правую сторону, чтобы не попасть под удар правой руки. В бою необходимо разнообразить направление сайд-степов, чтобы противник не мог к ним приспособиться.

Сайд-степ и контр-удары

Прежде всего, мы остановимся на сайд-степе в правую сторону.

Эта защита в основном применяется при атаке прямым левой и выполняется следующим образом: в тот момент, когда Удар противника почти достиг цели, боксер быстро выдвигает правую ногу вправо и вперед, что сразу меняет положение его тела. Такое передвижение не только выводит боксера из сферы удара, но позволяет нанести весьма действительные контр-удары. Лучшим из них будет короткий удар левой (джолът) в солнечное сплетение или в челюсть противника. Можно также, быстро повернув корпус, нанести кросс правой рукой через руку или под руку противника.

Первый указанный нами контр-удар будет не чем иным, как знаменитым «шифт-пончем» Боба Фитцсиммонса. Изменение положения ног (правая нога впереди левой) обеспечивает большую силу удара в солнечное сплетение левой рукой, а потом в подбородок.

Проведение контр-удара правой значительно труднее. Надо быстро повернуться и нанести удар через руку в голову противника. Однако, поскольку подбородок противника бывает закрыт плечом и рукой, удар, проведенный таким образом, не всегда сможет дойти до своей цели. Поэтому лучше попытаться достичь подбородка противника, нанеся апперкот правой под его руку. Это — очень сложный прием, но все же при тщательной его тренировке он может быть сделан с успехом.

Переходя к боковому шагу влево, напомним еще раз, что он представляет собой известную опасность, давая противнику возможность удара правой. Поэтому его надо применять очень осторожно. Вместе с тем, уходя влево, боксер оказывается внутри стойки противника и может воспользоваться своей правой рукой для контр-удара в корпус или в подбородок. Надо только при этом хорошенько застраховать себя блокажем от правой руки противника.

Все же в основном сайд-степ влево должен применяться как уход от прямого правой. В этом случае он совершенно безопасен и позволяет провести сильный контр-удар правой рукой.

Сайд-степ влево и контр-удар правой выполняются не в одно, а в два движения — сперва сайд-степ, а затем удар. Противник сначала промахивается, а затем получает удар, как результат промаха.

При встрече с левшой, пользующимся правосторонней позицией, сайд-степ влево особенно полезен, так как дает возможность избежать правой руки противника и провести контр-удар своей правой.

Сайд-степ при атаке противника броском вперед

Уход боковым шагом от броска противника выполняется так же, как от удара, поскольку бросок всегда содержит удар. Следить надо при этом именно за ударом, а не за броском, иначе легко попасть под свинг или хук.

Нанесение контр-удара при уходе боковым шагом от броска значительно труднее, чем при уходе ют обычного удара: необходимо находиться возможно ближе к противнику и успеть вовремя повернуться для удара. Многие боксеры уходят слишком далеко, затрудняя себе тем самым своевременный контр-удар. Нужно всегда помнить, что главным достоинством бокового шага является возможность нанесения контрудара в тот момент, когда противник этого меньше всего ожидает.

Нельзя дать заранее твердых указаний, в какую сторону делать сайд-степ при броске противника и какой контр-удар наносить. Большей частью приходится уходить к внешней стороне стойки противника (т. е. при уходе от левой руки — вправо, а при уходе от правой — влево).

Ни в коем случае нельзя начинать движения слишком рано, так как противник заметит ваше намерение и изменит направление броска.

Дрисколь дает следующий совет: «Ожидайте момента, когда противник почти касается вас, затем уходите быстро, и лишь настолько, насколько это необходимо, чтобы противник промахнулся».

Контр-удар после бокового шага зависит от положения противника. Обычно после удачного сайд-степа открывается несколько мест для ударов правой и левой рукой; поэтому, если уходящий сайд-степом немедленно повернется и последует за противником, он сможет нанести последнему ряд ударов, прежде чем тот закроется после своего промаха.

Уйти от броска боковым шагом влево и нанести контр-удар значительно труднее, чем уйти вправо, поскольку поворот корпуса вправо труднее, чем влево. Однако Дрисколь блестяще выполнял боковой шаг влево и своевременно наносил контр-удар.

Выход из угла ринга

Рассмотрев сайд-степа вправо и влево, как средство уклониться от удара и броска противника, мы можем теперь разобрать способы выхода боксера от веревок или из угла ринга. На ринге надо всегда стараться иметь вокруг себя возможно больше свободного места. Поэтому, когда боксер оказывается у веревок или в углу ринга, он должен возможно скорее выйти из этого положения.

Для этого боксер пользуется атакой противника, делает сайд-степ, а затем, быстро повернувшись, зажимает в свою очередь противника в то же положение, из которого вышел сам.

Чтобы успешно ускользать из угла, нужно одинаково хорошо выполнять сайд-степ вправо и влево. Когда противник атакует правой рукой, надо делать сайд-степ влево, когда он атакует левой рукой — вправо. Некоторые боксеры делают сначала обманные движения в одну сторону (чем вызывают удар противника), а затем, быстро вернувшись в исходное положение, делают сайд-степ в другую сторону.

Когда боксер загнан в угол, его противник иногда вместо прямых ударов наносит хуки и свинги, считая, что он ими скорее поймает пытающегося ускользнуть боксера. В этом случае следует применить нырок, соединенный с сайд-степом; это вполне обеспечивает уход от фланговых ударов.

Ускользание из угла от фланговых ударов, как и от прямых, заключается в уходе и последующей попытке посредством быстрого поворота загнать противника в положение, в котором боксер только что был.

Такие уходы успешно проводились Дрисколем в матче с Робсоном (известный английский боксер веса пера) и спасли его от верного поражения. Робсон сильным ударом закрыл Дрисколю глаз и рассчитывал в следующих раундах окончить бой нокаутом. Не успел прозвучать гонг, как он бросился в угол Дрисколя с тем, чтобы нанести решающий хук. Дрисколь избежал его, соединив нырок с сайд-степом. Робсон в результате промаха упал головой вперед в угол и сильно разбился, Дрисколь же, имея возможность прийти в себя, чисто выиграл бой.

Нырок, соединенный с сайд-степом, является лучшим способом для ухода от фланговых ударов. Успешность сайд-степа в значительной степени зависит от характера удара, которого стараются избежать, положения, в котором боксер находится в момент атаки противника, природной ловкости и опытности боксера и, наконец, инстинктивного умения выбрать из всех движений в нужный момент то, которое наиболее соответствует создавшемуся положению.

Худощавый, высокий, быстрый боксер, для которого сайд-степ является обязательным оружием, должен сделать все, чтобы максимально усовершенствоваться в этом искусстве. Он может разучивать этот прием при бое с тенью, делая сайд-степа то в одну, то в другую сторону, и соединять их с различными контр-ударами.

Сайд-степ можно тренировать также при работе на мешке и на груше с горохом. В этом

случае мешок или груша раскачиваются, и тренирующийся предполагает, что каждое встречное качание является броском Противника. В тот момент, когда мешок или груша почти касаются боксера, последний быстро делает сайд-степ вправо или влево, повертывается и наносит по мешку удар, повторяя все эти движения, когда мешок снова откатнется обратно.

Можно также разучивать сайд-степ с партнером, дав ему задание вести атаку. Когда же боксер почувствует, что прием настолько им усвоен, что может быть успешно Проведен в бою, он должен испробовать его при спарринге.

В качестве партнера лучше всего выбрать молодого горячего боксера, который будет бросаться очертя голову в атаку. В этом случае представляется полная возможность, используя сайд-степ, заставлять противника промахиваться и терять равновесие.

Такой спарринг нужно сначала делать в зале, где много места, перейти затем на ринг нормальных размеров и закончить на маленьком ринге. Такая тренировка с новичком крайне полезна даже для мастеров.

ГЛАВА VII. ИНФАЙТИНГ

Техника инфайтинга

Настоящая глава посвящена вопросу, которому многие иностранные руководства по боксу не уделяют должного внимания. Однако в настоящее время инфайтинг имеет такое значение почти при всех профессиональных и любительских встречах, что не знать его — значит идти на верный проигрыш боя.

Инфайтинг значительно отличается от боя на дистанции. Прежде всего, финт, играющий такую большую роль в бою на дистанции, совершенно не применим в инфайтинге.

В инфайтинге успешное нанесение удара зависит главным образом от интуиции, так как боксер не может видеть, какие части головы и тела противника раскрыты и что именно противник собирается предпринять. В инфайтинге выбор удара и места его нанесения приходится основывать на ощущениях, которые боксер получает при соприкосновении с противником. Это «чувство противника» в инфайтинге вырабатывается путем тренировки и изучения ближнего боя с различными партнерами.

Если в дистанционном бою хорошая защита играет громадную роль, то в инфайтинге, благодаря эффективности большинства ударов, она приобретает еще большее значение.

Инфайтер всегда должен помнить, что умелая защита так же нужна как и хорошая атака. В инфайтинге главную роль играют удары в корпус: джольты и апперкоты, но не малое значение имеют также хуки и апперкоты в челюсть.

Для сильного и низкорослого боксера инфайтинг является самой выгодной формой боя; высокий же боксер с длинными руками должен его хорошо знать хотя бы для того, чтобы уметь защищаться в нем и не быть нокаутированным.

За границей большинство инструкторов в любительских клубах советует своим ученикам вести бой на дистанции. Такие выражения, как «используйте полностью ваш рич», «бейте и уходите», «удерживайте своего противника на дальней дистанции», хорошо известны всякому, кто бывал в этих клубах, и несомненно, что для посредственного любителя эти советы правильны.

Не нужно, однако забывать, что наиболее сильные и точные удары наносятся в ближнем бою и что последний является такой же закономерной формой боя, как бой на дальней дистанции. Для некоторых же боксеров инфайтинг — единственная разумная тактика.

Как уже было упомянуто, бой на ближней дистанции наиболее выгоден и эффективен для сильного низкорослого боксера. Только таким способом он может полностью использовать свое превосходство в силе и свести на нет превосходство противника в росте и риче. В бою на дальней дистанции низкорослый боксер лишь с большим трудом может достать высокого

противника, который легко останавливает все его атаки джебами левой. Картина меняется, когда низкорослый боксер входит в ближний бой. Здесь он может работать обеими руками и наносить хуки и джолты со всех сторон. Очень часты случаи, когда хороший, стильный боксер, встречаясь с таким партнером и, не умея защищаться, бывает нокаутирован коротким хуком.

Вхождение в инфайтинг

Выбор момента для вхождения в инфайтинг должен быть сделан очень быстро в результате тщательного наблюдения за каждым движением противника. Некоторые положения противника особенно удобны для перехода в ближний бой. К таким моментам относится отклон противника назад в результате дошедшего удара, когда он инстинктивно закрывает челюсть.

Боксер, непрерывно отходящий назад, тоже является удобным объектом для инфайтера, так как его легко прижать к веревкам: или в угол и таким образом заставить принять ближний бой. Боксер, прислонившийся спиной к канатам, находится в невыгодном и опасном положении; он лишен возможности занять нормальное для инфайтинга положение и открывает ряд уязвимых для ударов мест.

При встрече с быстрым длинноруким противником, хорошо владеющим искусством передвижения на ринге и ударами слева, попытки низкорослого боксера добиться близкого боя часто легко наказываются и сводятся на нет.

Инфайтер должен внимательно наблюдать за каждым движением противника и не бросаться на него, если он не слишком уверен в результате своего броска, так как быстрый боковой шаг противника поставит нападающего в крайне затруднительное положение.

В этом случае единственным способом вхождения в инфайтинг является вызов на атаку высокого боксера и вхождение в момент атаки внутрь позиции последнего. Обычно это делается следующим образом: низкорослый боксер в закрытой стойке наступает на высокого, вынуждая его к отступлению. Когда же высокий боксер подходит к веревкам, ему приходится провести удар, чтобы остановить напор низкорослого. Последнему это только и нужно: он уклоняется от удара и входит внутрь стойки противника. Затем, упершись головой в плечо последнего, он начинает наносить ему удары по корпусу, не давая возможности выйти из ближнего боя.

Разберем более подробно технику вхождения в инфайтинг при различных ударах противника.

Предположим, что противник проводит, удар левой в лицо. В этом случае инфайтер может войти в близкий бой следующими способами:

1. Отставив правую ногу несколько вправо и одно временно отбив правой рукой выше локтя левую руку противника внутрь, инфайтер выводит противника из состояния равновесия и лишает возможности использовать правую руку для удара.

При этом положении открывается корпус противника для удара джолтом левой в область печени, ребер и сердца.

2. Вместо отбива левой руки инфайтер делает боковой шаг вправо и наносит хук левой в область сердца, а затем апперкот под ребра. У атакующего остается единственная возможность попытаться перейти в клинч, следовательно, принять ближний бой. В случае же попытки противника отойти назад, необходимо быстро его атаковать и прижать к веревкам. Во всей этой комбинации единственным опасным моментом является уход боковым шагом от прямого слева. Когда же это выполнено, остальное дается без всякого риска.

3. При прямом ударе левой в лицо иногда очень выгодно сделать шаг влево и вперед с небольшим уклоном корпуса в ту же сторону; уйдя, таким образом, от удара, боксер оказывается на дистанции ближнего боя. Так как при таком положении инфайтер ставит себя под удар правой руки противника, необходимо одновременно с шагом вперед наложить

открытую ладонь левой руки на бицепс правой руки противника и тем лишить ее возможности действия. Подойдя таким образом к противнику, инфайтер быстро наносит джолт в область сердца.

4. При атаке свингом правой в лицо инфайтер может уйти нырком и ответить апперкотом правой в лицо и джолтом левой в солнечное сплетение. Эта комбинация является одной из наиболее интересных при переходе в ближний бой. Однако она должна быть хорошо разучена перед применением ее в бою. Требуется большая тренировка, внимание и быстрота реакции для того, чтобы сразу учесть возможный ответный удар противника. Это достигается путем пристального внимания ко всем моментам боя, во время тренировки. Нужно также настолько хорошо разучить нырок, чтобы он стал совершенно автоматическим. Неудачно проведенный свинг правой обычно выводит атакующего из равновесия, и ему редко удастся своевременно использовать левую руку для защиты от апперкота в лицо, за которым немедленно может последовать прямой левой в живот. Переход в клинч является единственным выходом: для атакующего боксера.

Успешный переход в инфайтинг здесь целиком зависит от своевременного и хорошо проведенного нырка при атаке свингом. В отличие от аналогичной защиты при бое на дальней дистанции нырок должен всегда соединяться с движением вперед.

5. Если противник атакует прямым справа в лицо, инфайтер делает небольшой шаг вправо, наклоня голову в ту же сторону. Благодаря этому движению удар атакующего противника проходит над плечом инфайтера. При этом атакующий боксер теряет равновесие, и инфайтер оказывается таким образом в положении близкого боя. Атакующий боксер, вынужденный принять близкий бой, постарается, поскольку правая его рука на несколько мгновений выведена из строя, нанести короткий хук левой рукой в челюсть инфайтера. Поэтому задача последнего — заблокировать этот удар своей правой рукой, одновременно проведя джолт левой в живот. Тогда атакующий боксер будет принужден использовать свою правую руку для защиты корпуса, что даст возможность инфайтеру нанести хук левой в челюсть и принудить атакующего боксера принять близкий бой.

Бой на ближней дистанции внешне не так эффектен, как дистанционный. Однако мнение, что для ближнего боя нужна только сила, а не ловкость, совершенно ошибочно. Кто видел работу Кида Люиса и Фредди Уэлша, согласится, что ближний бой, ее будучи столь разнообразным, требует все же исключительного искусства и что некоторые боксеры как бы созданы для него. Инфайтинг представляет собой самостоятельный раздел бокса, и каждый боксер обязан его знать, если не для того, чтобы самому его использовать, то, во всяком случае, для того, чтобы уметь от него защищаться.

Фредди Уэли – Английский боксер легкого веса. Первенство мира выиграл, побив Вилли Ритчи, потерял звание чемпиона мира, проиграв знаменитому американцу легковесу Бенни Леонардо. В бою Уэли отличался спокойствием и расчетливостью; он старался, по возможности, исключить из бокса всякий элемент риска.

Внутренняя позиция, ее преимущества и способы, занятия

Один из важных вопросов инфайтинга — это занятие внутренней позиции. Здесь большую роль играет хорошее знание прямой защиты и уклонов. Внутренняя позиция дает боксеру большое преимущество над противником как с точки зрения защиты, так и атаки, поскольку руки, противника, находясь вне его стойки, не дают ему никакой защиты. Правда, не всегда легко занять внутреннюю позицию, однако техничному бойцу это часто удается, если только он сумеет вызвать противника на атаку. Дело сводится тогда к правильному выбору защит, независимо от того, будет ли атака вестись свингами или прямыми ударами. Занятие внутренней позиции при свингах достигается как подставкой предплечья, так и вхождением внутрь удара и проведением Встречных ударов.

При атаке прямыми ударами «раз-два» вполне достаточно применить прямую защиту,

чтобы оказаться внутри позиции противника.

Боксеры, как Мейс Плаймер и Дрисколь, без труда занимали внутреннюю позицию в инфайтинге, с кем бы они ни встречались.

Таким образом, классический стиль дальнего боя обеспечивает лучше, чем какой-либо другой, занятие внутренней позиции в инфайтинге. Пока боксер сохраняет внутреннюю позицию, противник лишен возможности что-либо сделать, в то время как он сам имеет возможность провести ряд сильных коротких ударов в корпус. Если же противник все же попытается провести несколько коротких ударов по корпусу, защита от них будет очень легка; нужно только сохранять соприкосновение с руками противника в момент отвода их назад для удара.

Если противник, например, хочет нанести хук, то ладонь или предплечье, наложенные на его бицепс или локтевой сгиб, следуют за его рукой в момент отвода ее назад для удара. Если, убедившись в бесполезности попытки нанести хук, противник попытается провести короткий прямой в корпус (джольт), его не трудно принять на локоть или предплечье. Кроме того, в момент отвода рук противника для удара можно самому нанести любой рукой хук в подбородок, а затем при движении рук противника вперед — заблокировать их.

Сохраняя внутреннюю позицию, легко проводить хуки в голову противника, не теряя при его попытках нанести удар соприкосновения с его руками.

Противник в таком положении будет пытаться выйти из близкого боя. В этом случае надо следовать за ним, не теряя внутренней позиции и продолжая оказывать давление на его руки, я нанося в корпус джольты. Противник, утомленный этой борьбой, попытается опустить руки, либо войти в клинч. Однако в том и другом случае представляются большие возможности для нанесения решительного удара.

Такой системой защиты блестяще пользовался Джек Джонсон. Это ему удавалось благодаря высокому росту и громадной силе рук. Джонсон был бойцом защитного типа, но большой вес не позволял ему передвигаться с быстротой боксера веса петуха. Его метод заключался в выматывании противника активным блокажем. Часто, перед тем как начать серьезно работать с противником, он доводил его до полного изнеможения.

Джонсон останавливал хуки и свинги противника в самом начале, раньше, чем они приобретали силу, и часто применял удары по бицепсам. Затем, заняв внутреннюю позицию, он начищал давить своим весом на руки противника, применяя самые удивительные приемы, чтобы сохранить контакт с руками противника. Эти приемы никогда не переходили в запрещенное правилами держание. Он только сохранял соприкосновение с противником, чтобы тот ни делал и куда бы ни двигался. В конце концов, его противники в изнеможении опускали руки. Этого только и ждал Джонсон, чтобы провести хук слева или свой страшный апперкот справа.

Джим Дрисколь также обычно успевал, при инфайтинге занять внутреннюю позицию, но, будучи сам недостаточно сильным физически, пользовался этим больше для защиты, чем для выматывания противника.

Умение защищаться в бою на ближней дистанции может быть доведено до большого мастерства, и чем меньше боец имеет данных для инфайтинга, тем лучше должна быть его защита.

Как бы ни были совершенны игра ног и работа левой руки, все же бывают положения, когда удержать противника на дальней дистанции не удастся. Поэтому без умения вести ближний бой или, во всяком случае, хорошо защищаться в ближнем бою боксер не может рассчитывать на большой успех на ринге.

Часто ли должен боксер применять в бою инфайтинг? Ответ зависит от его физических данных и степени утомления противника. Если боксер физически значительно сильнее своего противника или Последний сильно утомлен, он должен использовать свое преимущество, работая в ближнем бою обеими руками. Если противник пытается уйти от него, боксер следует за ним; если противник уходит сайд-степом, боксер также

поворачивается вслед за ним, стремясь все время сохранить полудистанцию.

Никогда не следует ослаблять нажима, если противник начинает слабеть.

Из этих соображений опытный боксер время от времени проверяет силы своего противника отталкиванием во время клинча. Часто бывает, что внешне боксер выглядит гораздо свежее, чем это есть на самом деле.

Большим мастером в определении состояния своего противника был чемпион Европы веса петуха с 1919 по 1924 год француз Шарль Леду. Как только он убеждался, что противник слабеет, он обрушивался на него градом сокрушительных ударов.

У боксеров так же, как и у бегунов, почти всегда наступает в бою критический момент, перед тем как открывается так называемое второе дыхание. Упустить этот момент и дать возможность противнику оправиться, значит иногда проиграть бой, переход же в это время в быструю атаку часто дает победу.

ГЛАВА VIII. ТАКТИКА

Что такое тактика в боксе?

Под тактикой в боксе понимаются различные, разрешенные правилами, приемы, посредством которых боксер сбивает с толка своего противника, удачно выходит из затруднений и обращает любое положение боя в свою пользу.

Это, так сказать, боевой разум! боксера, играющий громадную роль и развивающийся в результате боевого опыта.

Однако тактические уловки и хитрости не должны нарушать спортивную этику, хотя с этой точки зрения подчас не легко установить, точную грань дозволенного и недозволенного.

Что касается нарушения правил, то следить за этим — дело рефери. Он должен судить так, чтобы бой всегда был безупречно честным и спортивным.

Некоторые смешивают понятия тактики и стратегии боя. Хотя точно разграничить эти два понятия трудно, все же установить общее их различие можно: тактика поможет найти правильный выход из положений, возникших в процессе боя, стратегия представляет собой план боя, построенный боксером, исходя из учета данных своих и своего противника: план, который боксер пытается осуществить на протяжении всей встречи.

Представим себе, что противник загнал боксера в угол ринга, и последний должен найти способ выйти из этого положения. Раньше он уже ускользал из угла, используя уклон вправо. Повтори он этот прием еще раз, противник поймает его на нем. Поэтому он решает сделать обманное движение вправо, затем быстро возвращается в исходное положение и делает ускользание влево, успешно обманывая, таким образом, противника.

Здесь мы имеем пример чистой тактики: обманным движением боксер ускользнул из угла ринга и избежал контр-удара, задуманного его противником, полагавшим, что он повторит свое прежнее движение.

Блестящим примером хорошей стратегии служит весь бой Бэшама с Sommerсом на первенство полусреднего веса 1916 года.

Sommerс, сильный боксер с резким ударом, полагал, что Бэшам, несмотря на свой класс, не может его ударить настолько сильно, чтобы нанести ему вред. Поэтому он, стремясь занять удобную позицию для удара правой, кружил вокруг Бэшама, не заботясь о том, что сам нередко оказывался в пределах досягаемости для правой руки противника. Бэшам сразу понял, каким образом он может обмануть Sommerса. В течение нескольких раундов он бил справа в полсилы, чем окончательно усыпил бдительность Sommerса.

Когда же Sommerс, потеряв всякую осторожность, раскрылся совсем, Бэшам нокаутировал его ударом правой.

Как мы уже указывали, стратегический план боя целиком зависит от данных обоих

бойцов. Если один из противников «боксер», а другой «файтер», то первый попытается в течение всего боя боксировать, применяя технику и ловкость, второй же будет стремиться форсировать бой, используя свою силу и выносливость, стремясь навязать свою манеру боя «боксеру».

Если бы Джим Корбет, высокий техничный боксер, быстрый и ловкий, встретился бы с Томасом Шарки, низкорослым боксером громадной силы, но небольшого уменья, тактика Корбета свелась бы к уходам от Шарки и к попытке выигрыша боя путем использования своего роста, скорости, рича и техники.

С другой стороны, Шарки стал бы пытаться вести близкий бой, с тем, чтобы лишить противника этих преимуществ и использовать в максимальной степени свою силу и эффективность коротких ударов.

В этом случае мы имеем два противоположных стратегических плана, которые оба бойца будут пытаться провести в течение всего матча. Тактика их будет направлена к тому, чтобы использовать всякий благоприятный момент для осуществления своего стратегического плана боя. Теперь остановимся более подробно на отдельных элементах, из которых складывается тактика.

Финты

Как было указано раньше, существуют два способа нанесения эффективного удара: или после ложной атаки, раскрывающей противника для настоящей атаки, или же путем провокации атаки противника и проведения контр-ударов.

Главное искусство в боксе заключается в умении раскрыть противника одним из этих способов. Прежде всего, остановимся на обманах. В боксе обманные удары применяются настолько часто, что они, по существу, являются частью боксерской техники, а не тактики. Однако их удобнее рассмотреть в этой главе.

Финты заключаются в движениях, вводящих противника в заблуждение относительно намерений боксера. Наиболее частый финт — симуляция удара с тем, чтобы заставить противника изменить стойку и раскрыться для следующего за финтом настоящего удара.

На первый взгляд кажется, что все это очень просто. На самом же деле искусство финта — сложное и трудное искусство, и только немногие боксеры владеют им в совершенстве. Когда смотришь на этих мастеров, создается впечатление, что они по своему желанию опускают, поднимают, разводят и сводят руки противника.

Их финты приводят противника в полную растерянность и настолько его утомляют, что он оказывается побежденным еще до начала настоящего боя.

Трудно дать какие-либо теоретические указания относительно финтов. Они принадлежат к области инстинктивных подсознательных движений и зависят целиком от обстановки боя.

Для финта вовсе не нужно проводить удар хотя бы до половины его пути и затем возвращаться в стойку. Обманные удары осуществляются иначе. Достаточно иногда просто отвести руку назад, как бы готовясь нанести удар.

Если боксер встречается с противником, обладающим быстрой реакцией, вполне достаточно легкого отвода руки назад, чтобы вызвать ответное действие противника. При встрече с медленным противником соответственно увеличивается размер замаха в целях показа удара.

В бою все это делается совершенно естественно и само собой. Боксер отводит руку настолько, насколько это нужно для того, чтобы заставить противника предполагать действительную атаку, а не финт.

Это едва заметное движение руки соединяется с движением глаз, головы и корпуса. Комбинируя финты с настоящими ударами, боксер приводит своего противника в такое состояние, когда тот окончательно перестает отличать финт от настоящего удара. Принимая финт за настоящий удар и поднимая руки для защиты головы, он получает удар в корпус,

или, считая настоящий удар финтом, он не поднимает рук и получает удар в лицо.

Как мы уже говорили, финт зависит от противника и обстановки боя. Однако, целесообразно разучить некоторые комбинации финтов с ударами с тем, чтобы применять их инстинктивно. Укажем некоторые из них.

1. Финт левой рукой в корпус и прямой удар той же рукой в лицо. Боксер симулирует намерение нанести удар в солнечное сплетение, а затем проводит удар той же рукой в лицо. Финт заключается лишь в том, что боксер бросает быстрый взгляд на солнечное сплетение противника и затем наносит молниеносный удар в лицо.

2. Финт левой рукой в голову и прямой правой в корпус. Эту комбинацию лучше всего провести после ряда прямых ударов левой рукой в лицо. Боксер делает финт левой в лицо, противник, полагая, что снова идет удар левой, поднимает руки для защиты, и открывает корпус, позволяя нанести удар правой под сердце. При этом боксер должен застраховать себя левой рукой от возможного ответа противника правой рукой.

3. Финт левой рукой в корпус и прямой правой в голову. Эта комбинация является лучшей для того, чтобы «кончить» противника, находящегося в состоянии «гrogги» (в состоянии неполного сознания и неполного владения телом после полученного сильного удара в челюсть, шею, сердце и т. д.). Финт в корпус заставит его немного опустить руки, что будет вполне достаточно для проведения правой точного удара в челюсть.

При встрече с сильным противником этот прием надо применять с большой осторожностью, так как он раскрывает боксера для встречных ударов справа.

4. Финт правой рукой в голову и прямой левой в корпус. При этой комбинации обычно открывается хорошая возможность сильного удара в солнечное сплетение. Противник, полагая, что будет проведен удар правой рукой в голову, использует для встречного удара свою правую руку. Нагибаясь вперед для удара левой в солнечное сплетение, боксер тем самым уходит от удара противника.

5. Финт прямым левой в голову и хук левой через прямую защиту противника. Эта комбинация дает возможность преодолеть защиту противника путем соединения фронтального удара с фланговым. Часто оказывается возможным в момент, когда противник защищается от прямого удара, провести фланговый удар и наоборот.

Существует конечно много и других финтов, но они являются лишь разными комбинациями описанных выше. Финты надо разучить и многократно испробовать в тренировке и в боях с медленными противниками; только после того, как они станут почти автоматическими, можно применять их в серьезных встречах.

Финты действительно не только в начале боя, когда противник еще свеж, и надо его раскрыть для ударов, но и в конце боя, когда противник находится в состоянии «гrogги» или сильного утомления. В этом случае боксеры часто пренебрегают финтами и, вместо того, чтобы, сделав финт, добиться открытия и нанести решающий удар, бросаются на противника и осыпают его градом бесцельных ударов. Удачный финт является хорошим средством быстро кончить бой. Практикуя финты при работе с тенью и медленным противником, боксер может значительно повысить свое искусство и научиться добиваться раскрытий для своих коронных ударов.

Вызов противника на удар

Искусство вызова противника на удар играет еще большую роль в боксе, чем финты, так как оно дает возможность наносить сильные встречные удары. Это искусство заключается в ложном раскрытии позиции. Уклонившись затем от удара противника, боксер проводит контр-удар. Последний усиливается поступательным движением атакующего противника.

Отдавая должное прямой атаке, нужно все же сказать, что высшая ступень боксерского искусства заключается именно в умении вызвать противника на удар и в контр-ударах. В боксе нельзя нанести удар, не раскрывшись для встречных ударов. Поэтому тот, кто первый

атакует, первый и раскрывается. Выгоднее заставить противника начинать атаку, чем делать это самому. В силу этих соображений боксер высокого класса будет стараться заставить своего противника как можно чаще начинать бой.

Умение вызвать противника на атаку особенно ценно при встрече с боксером, часто применяющим определенный излюбленный удар. Ложно раскрывшись для этого удара, боксер использует оружие противника в своих целях.

Боец, обладающий одним или двумя излюбленными ударами, никогда не удержится от попытки нанести их при удобном случае. Поэтому опытный противник в любой момент может их вызвать и ответить контр-ударом. Прием, посредством которого боксер вызывает противника на удар, складывается из следующих элементов: финт, атака и ложное раскрытие для контр-удара противника.

Иногда удается вызвать противника на атаку простым раскрытием лица или корпуса. Однако опытный боксер не даст так просто обмануть себя.

Легче всего вызвать боксера на прямой удар левой в голову. Для этого надо сделать финт левой рукой в корпус, подать голову немного вперед и опустить руки. Противник сразу решит, что ему представляется удобный случай для прямого левой в голову и немедленно попытается его использовать. Боксер будучи подготовлен к удару противника, очень легко уклонится от него и сумеет нанести сильный встречный удар правой или левой рукой. Вызвать прямой левой в голову и будет основной задачей низкорослого, сильного бойца при встрече с высоким длинноруким противником. Уклонившись, боксер перейдет в инфайтинг.

При умении можно вызвать противника на любой удар. Приведем несколько примеров. Предположим, что боксер встречается с противником, обладающим хорошим свингом слева, который он использует при всяком удобном случае. Совершенно ясно, что, вызвав противника на этот удар, боксер раскроет его для сильного контр-удара. Для этого боксер делает финт левой рукой в голову противника и одновременно поднимает правую руку, как бы защищая лицо от фронтального удара и открывая себя, таким образом, для фланговых ударов. Противник сейчас же использует этот благоприятный момент для нанесения свинга слева. Тогда боксер, который только этого и ждал, отклоняется назад или ныряет под удар и наносит сильный контр-удар правой. Если же боксер достаточно быстр, то он может, не прибегая к защите, ответить прямым правой.

Гораздо труднее вызвать противника на прямой справа. Для этого боксер делает финт правой рукой, несколько опускает левую руку и слегка наклоняет корпус влево, давая, как будто, возможность противнику использовать этот уклон для нанесения прямого удара справа. Тогда боксер уклоняется от прямого удара противника вправо и наносит контр-удар левой рукой в корпус или голову. Этот удар будет очень силен, поскольку левое плечо боксера было отведено назад и удар будет проведен с полным поворотом корпуса.

Другим хорошим способом вызвать противника на прямой справа служит финт левым прямым в лицо, причем боксер несколько больше обычного поднимает голову, создавая для противника большой соблазн ответить кроссом справа. Этот кросс легко парируется левой рукой, после чего боксер проводит контр-удар справа в корпус или голову.

Так же может быть вызван свинг правой и апперкот правой. Разберем последний случай. Предположим, что боксер встречается с противником, обладающим хорошим апперкотом справа. В этом случае боксер несколько сближается с противником и делает финт правой рукой, выдвинув голову вперед. Противник, полагая, что он нашел давно жданный случай нанести свой излюбленный апперкот, пытается это сделать. Боксер уклоняется назад, и апперкот проходит, не задев его подбородка; противник благодаря большой силе, вложенной в удар, оказывается отклоненным назад с незащищенным солнечным сплетением. Это положение противника является исключительно выгодным для нанесения нокаутирующего удара слева, поскольку финтом справа левое плечо боксера отведено назад и в удар может быть вложена вся сила поворота корпуса.

Эти несколько примеров дают ясную картину искусства вызова ударов, являющегося

квинтэссенцией бокса. Однако, изучать его теоретически много не следует: оно зависит от обстановки боя и должно вырабатываться путем инстинкта.

Баукер или Дрисколь вызывали противника на удар совершенно естественно: проработав с противником один или два раунда, они настолько разгадывали его, что легко вызывали его на любимые удары.

Их атаки, финты и вызовы на удар были так хорошо скомбинированы, что противник не был в состоянии отличить одно от другого. И в то время, как они сохраняли благодаря своим финтам массу энергии, их противники из-за промахов и неудачных атак быстро выматывались.

Кроме основного способа вызова противника на удар финтом, существуют еще некоторые другие.

Так например Джим Мейс поступал следующим образом. В течение некоторого времени он отступал от своего противника, затем, сделав обманное движение ухода, быстро двигался навстречу противнику, и ловил его на удар в момент движения вперед. Этот способ вызова удара можно назвать «вызов работой ног».

Во время боя боксер в течение некоторого времени отступает, вызывая противника на наступление. Приучив его к этому, боксер делает левой ногой полшага назад, оставляя правую на месте, а затем быстро выдвигает левую ногу снова вперед и проводит сильный удар слева? Этот прием требует тщательной отработки, но при правильном выполнении он дает исключительный эффект.

Окончательное изучение противника

Финты и вызовы на удар помогают изучить противника и обнаружить его сильные и слабые стороны перед тем, как начать серьезный бой. Конечно, очень полезно видеть своего противника на ринге перед тем, как встретиться с ним. Однако, это удастся крайне редко, поэтому для изучения особенностей противника и во избежание каких-либо неожиданностей приходится уделять первые один или два раунда разведке. Существует только одно исключение из этого правила — это когда природный «файтер», обладающий большой силой и напором, встречается с техничным, но нервным и малоактивным противником. В этом случае «файтер» должен с первого раунда начать самую энергичную атаку, стремясь добиться решительного результата раньше, чем противник сумеет примениться к его стилю боя. Такова была обычная тактика Демпси. Немало боев было им выиграно в первом раунде, и многие его противники считали первый раунд самой трудной частью боя с ним. Так же поступали Терри Мак-Говерн, Адольф Вольгаст и Шарль Леду. Эти бойцы прекрасно сознавали, что немедленная, стремительная атака при встрече с технически сильным боксером — самая выгодная техника для них, и они использовали ее в полной мере по первому же удару гонга.

***Терри Мак-Говерн** – Американский боксер исключительно высокого класса конца 19-го века. Им было выиграно первенство мира в весе петуха и пера.*

Однако, такая бешеная атака не может продолжаться долго, если только боксер не поймал с самого начала своего противника на удар или если он не имеет больших шансов выбить его в первых двух раундах. В противном случае боксер выбьется из сил или получит контр-удар от применившегося к нему противника.

Поэтому обычно тактика боксера сводится в первых раундах к изучению противника.

Перед тем как начать серьезный бой, боксер должен найти свою дистанцию, узнать излюбленные удары противника, его наиболее употребительные защиты и в особенности обнаружить его основные недостатки.

Путем финтов и вызовов на удары боксер сохраняет силы и изучает своего противника.

Предположим, что техничный боксер встречается с посредственным противником,

которого он никогда не видел в работе и ничего не слышал о нем.

С начала боя боксер начинает обманывать финтами своего противника. Сперва он делает несколько финтов прямым левой и наблюдает, как защищается его противник. Затем следует несколько чувствительных ударов, проведенных той же рукой. Наконец он делает финт правой рукой и смотрит, что будет делать его противник. Делаясь все более и более уверенным в себе, боксер сознательно раскрывается с тем, чтобы вызвать противника на излюбленный удар и узнать чего ему следует опасаться. Выполняя все эти манипуляции легко, без всякого напряжения, боксер очень скоро может обнаружить слабые места и недостатки противника, например перекрещивание ног при отходе назад, постановку сзади стоящей ноги на всю ступню при отклоне назад и т. п.

Таким образом, несмотря на то, что боксер еще не провел ни одного удара в полную силу, он успел хорошо узнать своего противника, изучив его любимые удары, его способы защиты, его ошибки.

Когда смотришь бой больших мастеров, видишь, что каждое их движение имеет свою цель. Финт одного вызывает финт другого, атаки чередуются с вызовами на удар, и все это сливается в одно гармоническое целое.

Так ведется разведка противника с тем, чтобы раньше, чем начать серьезную работу, узнать его возможно лучше. Не нужно сразу и слишком явно использовать ошибки противника. Наоборот, нужно некоторое время оставлять их безнаказанными, ожидая случая, когда они позволят окончить бой одним ударом. Кроме того, пытаясь сразу же использовать раскрытие, боксер может сам попасть в ловушку и быть нокаутированным. Несомненно зрителям иногда кажется скучным это взаимное «прощупывание» боксеров, но с этим считаться конечно нельзя. Для людей же, понимающих бокс, эта игра на финтах и обманах представляет захватывающий интерес.

Сохранение собственных сил и выматывание противника

Запас энергии боксера, его способность к интенсивному ведению боя играют в боксе большую роль.

Умение экономить силы принадлежит поэтому к важнейшим качествам боксера. Это умение нередко позволяет опытному ветерану одержать победу над расточительностью молодости.

Лучший способ экономить энергию заключается в том, чтобы вызывать противника на непрерывные атаки, а самому наносить удары только тогда, когда есть уверенность, что они достигнут цели.

Не меньшее значение имеет выбор защиты. Отбивы и блокаж, надо применять возможно реже, так как они утомляют руки. Нужно пользоваться главным образом прямыми защитами и всеми видами уклонов, которые меньше утомляют самого боксера, чем его противника.

Усилия, которые должен затратить противник, чтобы удержаться на ногах после промаха, требуют порядочного напряжения, особенно если боксер, уклонившийся от удара, не дает ему навалиться корпусом на себя.

Есть еще ряд путей для сохранения боксером своей энергии.

К таким способам: относятся удары и нажимы на бицепсы противника во время близкого боя и использование своего веса при клинчах.

Само собой разумеется, что при встрече с более сильным физически противником следует избегать близкого боя. Однако, это не всегда удастся, и в тех случаях, когда боксер вынужден принять инфайтинг, он должен стараться всячески утомлять противника и ни в коем случае не давать ему отдыхать.

В этом отношении тактика сводится к следующему: боксер должен принуждать к максимальной агрессивности своего противника и при защитах ограничиваться встречными ударами и уклонами различных видов.

Мало утомить противника. Надо своевременно обнаружить это утомление.

Состояние боксера во время боя далеко не всегда соответствует его внешности. Многие умеют маскировать потерю сил с большим искусством.

Можно привести много примеров, когда умение обнаружить усталость противника, несмотря на кажущуюся его свежесть, давало боксеру победу. При встрече француза Леду с экс-чемпионом Англии в весе петуха Джимом Хиггинсом бой шел очень ровно. В том раунде, в котором Леду удалось добиться решительной победы над Хиггинсом, последний казался таким же свежим, как в начале боя. Но Шарль Леду знал лучше состояние своего противника. В продолжение всего боя он время от времени испытывал его в клинчах. Когда он почувствовал, что Хиггинс выдохся, он немедленно вложил всю свою энергию и силу в решительную атаку и окончил бой нокаутом.

Искусство скрывать утомление; имитация состояния «гrogги»

В предыдущей главе мы указали, какими способами можно вымотать противника и своевременно обнаружить его усталость. Поговорим теперь о противоположной стороне дела — о том, как скрыть свою собственную усталость. Прежде всего, нужно стараться своим видом не выказать утомления. Однако, этого не всегда бывает достаточно; надо быстро уходить от противника, стараясь не принимать боя в надежде на скорый конец раунда. В случае же, если противнику все же удастся сбить боксера, последний должен не вставать до 8-го счета, а затем встать, но, получив удар, снова упасть и снова лежать до 8-го счета. Очень часто таким образом можно дожидаться спасительного гонга. Однако, нужно помнить, что падение без удара повлечет за собой дисквалификацию, а слишком частые падения после ударов — прекращение боя ввиду явного превосходства противника. В состоянии утомления надо избегать инфайтинга: он берет больше сил и энергии, чем бой на дальней дистанции.

Иначе обстоит дело, если неутомленный, находящийся в хорошем состоянии боксер получает сильный удар и находится в состоянии «гrogги». В этом случае надо перейти в клинч и повиснуть на противнике.

Симулировать утомление легче, чем его скрыть. Это — старый трюк, часто применявшийся ветеранами ринга. Из истории бокса мы знаем, что немало боев было выиграно при помощи этого трюка. Боксер, считая, что его противник «кончен», приближается к нему вплотную для нанесения решительного удара и вместо этого сам; получает нокаут. Этот трюк нередко применял Фитцсиммонс. Однако, для того, чтобы он удался хорошо, требуется большая доза хитрости. Применять, его можно, лишь получив сильный удар, так как иначе у противника сразу же возникнет сомнение в том, что боксер действительно «гrogги». Поэтому нужно дожидаться обмена ударами или получения нескольких сильных ударов, и лишь затем притвориться, что находишься в состоянии «гrogги». Для большей убедительности надо перейти в беспорядочную атаку. После обмена ударами следует упасть, но сейчас же вскочить, как будто бы ты потерял голову и не соображаешь, что нужно предпринять. Противник, возбужденный криком толпы, поспешит скорее нанести окончательный удар, забыв об осторожности и защите. В этот момент надо, собрав всю энергию, нанести решающий, удар. Иногда этот трюк удается, иногда нет. Однако, нужно сказать, что ничего опасного в том, что он не пройдет, нет, поскольку противник, попавшись раз на эту удочку, делается чрезмерно осторожен и начинает думать, что его обманывают даже в том случае, когда боксер действительно утомлен или находится в состоянии «гrogги».

Само собой разумеется, что этот трюк целесообразен только для боксера, обладающего очень сильным ударом. Если боксер не рассчитывает кончить бой одним ударом, он будет" способствовать лишь потере очков.

Но для бойца, обладающего нокаутирующим ударом, при встрече с опытным технически противником, которому он проигрывает по очкам, иногда бывает полезно его

попробовать, тем более, что выигрыш боя возможен для него только нокаутом (*Спортивность этого трюка и правильность его применения в любительском боксе кажутся нам сомнительными. Ред.*)

Атака против глухой защиты

Главнейшие элементы ближнего боя нами рассмотрены в главе «Инфайтинг». Там мы подробно останавливались на преимуществах внутренней позиции, способе овладения ею, способах ее сохранения и, наконец, о значении ее не только для защиты, но и для утомления противника. Однако, одно положение ближнего боя нами еще не было рассмотрено: как поступать, если противник часто применяет глухую защиту. Хотя злоупотребление последней не разрешено нашими правилами, однако случается, что боксер, получивший сильный удар, пользуется глухой защитой, а его противник беспорядочно бьет по его локтям, не причиняя ему никакого вреда и рискуя повредить себе руки.

Между тем раскрыть глухую защиту не так трудно. Если противник закрывает главным образом корпус, то лучше всего отбить его руку левой рукой и нанести удар в лицо правой рукой. Если он повернулся боком и закрывает больше лицо, чем корпус, надо отбить в сторону его локоть и нанести ему удар по ребрам. Лучше в таких случаях раскрывать левой рукой и наносить удар правой. Однако, возможна и обратная последовательность. Выбор места удара (в корпус или лицо) зависит от того, какая часть хуже закрыта. Иногда можно комбинировать удары в лицо и корпус. После того, как нанесен удар правой по ребрам, рука противника, отбитая в сторону, обычно быстро возвращается, чтобы защитить корпус от второго удара; это дает возможность нанести удар в лицо между руками. Таким образом для раскрытия корпуса противника, применяющего глухую защиту, надо применить отбив его руки своей левой рукой; после этого наносится удар правой по ребрам и затем, как только рука противника вернется для защиты корпуса, удар левой в лицо.

Стараясь раскрыть противника, надо наносить удары под разным углом: если нельзя нанести удар с фронта, то следует пытаться провести его с фланга.

Как мы уже говорили, пользоваться глухой защитой нужно только тогда, когда боксер находится в состоянии «гrogги» и не может защищаться иначе.

Прибегая к глухой позиции, боксер целиком отдает себя в руки противника. Поэтому боксер высокого класса никогда ее не применяет.

Заключительные замечания

Говоря о тактике боя, никогда не следует путать ее с рядом трюков, быть может, очень полезных для выигрыша боя, но запрещенных правилами.

Тактика в бою — это, по существу, соревнование интеллектов, основанное на применении всех разрешенных правилами приемов. Тактика помогает боксеру обращать все обстоятельства боя в свою пользу, экономить свои силы и выматывать противника.

Боксер с хорошей тактикой, заставляя своего противника путем финтов и вызова на удары начинать бой первым, успевает благодаря большей своей скорости наносить удар раньше противника. Ограничиваясь активной защитой, он тем не менее остается хозяином положения. Держась на середине ринга, он заставляет своего противника двигаться вокруг себя.

Начиная встречу с защитного боя, хороший тактик продолжает его весь первый раунд, пока не изучит своего противника. Он комбинирует защитную и агрессивную тактику, быстро переходя от одной к другой. Он ведет, таким образом, бой до тех пор, пока атаки противника не станут слабыми. Тогда боксер переходит в нападение. Всю свою силу и скорость он использует лишь тогда, когда противник будет настолько вымотан, что не сможет выдержать напора. Даже когда боксер чувствует большую усталость и острую

потребность в отдыхе, он не должен снижать темп, чтобы не затянуть бой, который легко может быть выигран. Надо помнить, что если боксер выбрал правильный план боя, его противник обычно чувствует себя еще более утомленным; поэтому единственно правильной тактикой будет усиление атаки. Всякое замедление темпа окрыляет уставшего противника и дает ему возможность оправиться. Закрепляя и увеличивая свое преимущество от раунда к раунду, боксер может выиграть матч на одном только утомлении противника.

Тактика выигрыша по очкам посредством ведения защитного боя в течение всего матча — тактика слабовольных людей, мало пригодная на ринге и никогда не применяющаяся настоящими мастерами. Боксировать в слишком защитной манере так же опасно, как и в слишком агрессивной. Нужно стараться выиграть возможно скорее, но соблюдать при этом все меры осторожности. В этом заключается сущность тактики. Все это просто в теории, но достаточно трудно на практике и требует от боксера большого хладнокровия и наблюдательности. Заранее обдуманнные планы боя нередко рушатся при встрече с сильным противником, и боксер начинает делать самые нелепые вещи. После боя молодые боксеры часто объясняют свою неудачу невезением, в действительности же дело в тактическом превосходстве противника.

ГЛАВА IX. СТРАТЕГИЯ

Что такое стратегия в боксе?

Как мы уже указывали, стратегия представляет собой план матча, выработанный для лучшего использования данных боксера и слабых мест противника.

Боксеры значительно отличаются один от другого, как с точки зрения их физиологических данных, так и технических. Один боксер может быть высоким и длинноруким, другой — сильным и коренастым, один может быть «файтером», одинаково хорошо работающим обеими руками, другой — типичным представителем классического стиля, прекрасно владеющим левой рукой, наконец, один может быть быстрым, другой медленным и т. п.

Правильная стратегия заключается в том, чтобы, учитывая эти различия, заставить противника делать противоположное тому, что он хочет, и подчинить его своей игре. Так например, если противник хочет работать в близком бою, то необходимо заставить его работать на дистанции; когда он хочет вести «файтинг», следует заставить его боксировать; когда он хочет работать медленно, нужно заставить его работать быстро. Все стратегические планы боев можно свести к трем основным:

- 1) План боя высокого длиннорукого боксера против сильного коренастого бойца.
- 2) План боя сильного коренастого бойца против высокого длиннорукого боксера.
- 3) План боя боксера, схожего по своим физическим данным со своим противником, но обладающим большей скоростью и лучшей техникой.

План боя высокого длиннорукого боксера против сильного коренастого бойца.

В первом случае высокий боксер стремится вести бой на длинной дистанции, чтобы иметь возможность наносить удары, не получая их в ответ, в то время как низкий боксер должен применять все усилия к тому, чтобы войти в близкий бой, в котором в полной мере скажется его преимущество в силе удара и сведется на нет преимущество противника в риче.

Высокий боксер будет широко применять работу ног и левую руку. В течение всего матча он использует преимущества своего рича, приняв левостороннюю позицию, удобную для работы левой рукой и дающую защиту от правой руки противника. Высокий боксер поведет бой на дальней дистанции, быстро входя и выходя из боя, все время находясь в

движении, никогда не идя на обмен ударами, делая финты и заставляя противника промахиваться.

Высокий боксер будет обманывать противника финтами и вызывать его на атаки. Когда же последний будет бросаться вперед, он постарается избежать его атаки отходом или боковым шагом или использует для защиты встречные удары и уклоны, сократив до минимума применение блокажа, отбивов и подставок. Ничто так не утомляет сильного противника, как удары по воздуху. Высокому боксеру придется следить за тем, чтобы при промахе его противник, потеряв равновесие, упал бы на канаты, а не навалился бы на него. Эти падения на канаты не только сильно утомляют боксера, но учитываются судьями к его невыгоде. В первой половине матча высокому боксеру следует избегать инфайтинга, обмена ударами и боя на полудистанции. Правую руку он должен использовать не в полную силу. Его задача заключается в тщательной защите и в вызове противника на нападение. Хотя удары высокого боксера не будут при такой стратегии особенно эффективны, однако они будут нервировать противника и лишать его уверенности в себе.

Через некоторое время низкорослый боец почувствует утомление от непрерывных атак и захочет передохнуть; высокому боксеру следует принять все меры к тому, чтобы помешать его отдыху; он тотчас же должен сам перейти в атаку, нанести несколько ударов в лицо и корпус левой и правой рукой и затем, снова вызвав напор низкорослого боксера, продолжать прежнюю тактику уклонов и нырков.

Такая тактика приведет низкорослого боксера к убеждению, что противник лишен силы удара и что достаточно еще одной ураганной атаки, чтобы закончить бой.

Только после того, как противник будет сильно вымотан, высокий боксер переходит в более фронтальную позицию, пускает в ход обе руки и время от времени входит в инфайтинг. Картина боя сразу меняется. Низкорослый боксер настолько устал, что высокий может свободно идти на обмен ударами.

Таков стратегический план боя высокого длиннорукого боксера при встрече с низкорослым, сильным бойцом.

Классическим примером такой стратегии была встреча Тома Крибба с гигантом негром Молино. Бой был выигран первым только благодаря умелым уходам. Вторым примером может служить знаменитый бой Джима Корбета с Джоном Сюзливленом, в котором первый, используя свою технику и большую скорость, совершенно свел на нет громадную силу удара Сюзливена. Только при такой стратегии боя быстрота и искусство могут одержать верх над силой и весом.

План боя высокою боксера против сильного низкорослого бойца равной скорости

Все, что было нами сказано в предыдущем разделе, относится к тому случаю, когда высокий боксер быстрее низкорослого и успевает легко уходить от всех атак последнего.

Если же низкорослый боксер так же быстр, как и высокий, и с такой же скоростью может входить в близкий бой, как высокий отступать, план боя меняется.

При таком положении единственно правильной тактикой для высокого боксера будет Соединение уходов с контр-ударами. Прежде всего, следует уклоняться от атак низкорослого боксера отходами и боковыми шагами. В случае же, если противник приближается быстрее, чем боксер может уклониться от атаки, он должен встретить его ударом или даже пойти на обмен ударами. Излишняя осторожность при создавшемся соотношении сил всегда приводит к верному проигрышу.

Высокий боксер должен добиваться победы, комбинируя уходы с встречными ударами. При этом ни в коем случае не надо соединять одно с другим, т. е. наносить удар в момент отхода. Сперва нужно ударить, а потом отойти. Получаются, таким образом, два самостоятельных движения, следующих быстро одно за другим, а не одновременная

комбинация двух движений, которая не обеспечивает ни ухода, ни остановки атаки противника. Со стороны в этих случаях может показаться, что высокий боксер стратегически неправильно построил бой, оставаясь в близкой дистанции, вместо того, чтобы все время уходить от противника, и принимая иногда обмен ударами, вместо того, чтобы боксировать.

Секунданты в перерывах и газетные критики в своих отчетах в этих случаях нередко упрекают боксеров в тактических ошибках. Однако они не понимают того, что благодаря равной скорости коренастый боксер не давал высокому вести бой иначе. После встречи Люис — Бэшем один из критиков обратился к Дрисколю и сказал, что, по его мнению, Бэшем сделал большую ошибку, идя на обмен ударами с Люисом, в то время как он должен был уклоняться от его атак и никогда не вести боя на полудистанции. Дрисколь, который прекрасно понимал бокс и у которого знание боксерской стратегии базировалось на громадном боевом опыте, ответил, что, по его мнению, Бэшем сделал все, что он мог, а именно — уходил тогда, когда мог безопасно уйти, и боксировал тогда, когда мог боксировать. Но бывали моменты, когда он не мог делать ни того, ни другого, а был вынужден вести «файтинг», хотя он этим играл в руку своему противнику; это все же было менее опасно, чем какая-либо другая тактика. В заключение он сослался на свой опыт, указав, что он был когда-то одним из самых технических боксеров, и все же не всегда мог удержать своего противника на дистанции. Иногда и ему приходилось принимать инфайтинг и идти на обмен ударами. Эту тактику в определенных случаях он считал наиболее выгодной и безопасной для себя.

План боя сильного коренастого боксера против длиннорукого боксера

Основным оружием низкорослого боксера является его физическая сила и эффективность удара. Все его усилия должны быть поэтому направлены к тому, чтобы войти в близкий бой. Для этого низкорослый боксер должен стараться прижать высокого боксера к веревкам или загнать его в угол ринга.

Однако, нужно остерегаться расходовать свои силы в промахах и в погоне за противником. Успех зависит от того, сможет ли низкорослый боксер двигаться вперед быстрее или так же быстро, как высокий отступать.

Если низкорослому боксеру это удастся, то его стратегический план ясен; он должен преследовать своего противника и стремиться нанести ему возможно больше ударов. Опустив голову, низкорослый боксер решительно наступает на своего противника; последнему некоторое время удастся уходить, нанося удары левой рукой, но вскоре наступит момент, когда он будет принужден остановиться и провести ряд встречных ударов. Это даст возможность нападающему боксеру пойти на обмен ударами. Все же, удачно комбинируя работу ног со встречными ударами, высокий боксер в течение известного времени будет иметь преимущество.

Однако, низкорослый сильный боксер будет помнить, что его удары гораздо действительнее, чем удары его противника, и что лучший способ парализовать последнего — это непрерывное настойчивое наступление. Поэтому он будет наступать и ждать момента, чтобы поймать на удар своего противника, использовав недостаточно быстрый уход последнего, и перейти в «инфайтинг». Таким способом сильный коренастый боксер может, используя свою скорость, выиграть бой, несмотря на преимущество противника в росте, технике и риче.

Как было уже сказано, нужно следить за тем, чтобы при этом плане боя не израсходовать слишком много энергии. Если высокий боксер окажется быстрее низкорослого и сможет легко уходить от атак последнего, надо изменить тактику. В этом случае вести непрерывную ураганную атаку бесцельно: поступая так, боксер играет в руку (своему противнику). Не нужно забывать, что атака, не дающая результата, в первую очередь

«выматывает» самого нападающего.

Тем не менее единственный шанс на успех низкорослого боксера заключается в его силе и силе его удара, поэтому, кроме работы на контр-ударах, он периодически должен делать атакующие броски, в надежде, что одной из таких атак ему удастся добиться успеха. Вся же работа: между этими периодическими атаками должна проводиться без затраты энергии.

Когда низкорослый боксер почувствует, что его противник утомлен или получил чувствительный удар, он должен собрать все свои силы для решительной атаки, помня, что пропустить такой шанс значит проиграть бой.

План боя, основанный на превосходстве в скорости

Предположим, что оба противника одинаковы по своим основным психофизическим данным и знанию бокса, но один из них обладает большей скоростью. В этом случае план боя должен быть естественно построен на наиболее полном использовании этого единственного преимущества.

Более быстрый боксер будет вести весь бой в очень быстром темпе, переходя с дальней дистанции в близкую и обратно, быстро перемещаясь вперед, назад, вправо и влево, заставляя противника двигаться за собой. Он будет пользоваться как фланговыми, так и фронтальными ударами.

Благодаря такой тактике, его противник, несмотря на все свои качества отличного боксера, будет всегда запаздывать.

Пользуясь этим методом, Фред Уэлш, не будучи большим техником, смог выиграть большинство своих матчей. Обычно он вел бой в очень быстром темпе, атакуя своих противников со всех сторон, что производило на многих зрителей впечатление большого мастерства; на самом же деле Уэлш обладал только громадной скоростью, дававшей ему возможность опережать своих противников.

Однако, когда Уэлш встретился с Мак-Фарландом, боксером, обладавшим такой же скоростью, но значительно большим искусством, он проиграл бой. Таким образом, мастерство в боксе играет решающую роль в том случае, когда остальные данные боксеров одинаковы. Когда один из боксеров, как это имеет место в разобранным нами случае, значительно быстрее другого, решающее значение имеет скорость; она дает возможность быстрыми изменениями стиля боя, чередованием, фронтальных и фланговых ударов настолько озадачить более медленного противника, что все искусство ему не поможет.

Этим мы заканчиваем описание трех основных стратегических планов в боксе. Все остальные планы представляют собой лишь их комбинации.

Боксеру, выступающему на соревнованиях, весьма полезно перед встречей видеть своего противника в бою; еще лучше — поработать с ним в перчатках.

Узнав основные достоинства и недостатки своего противника и сравнив их со своими, он должен наметить стратегический план. Насколько ему удастся осуществить этот план в бою, зависит от его ловкости и тактики.

Если, несмотря на правильно выбранный стратегический план, боксер все же не имеет успеха, он не должен менять плана: если ему не удастся выиграть при правильной стратегии боя, вряд ли он может рассчитывать на удачу при неправильной.

Очевидно, боксер имеет в этом случае дело с лучшим бойцом, как в части техники, так и тактики, и никакой стратегический план не сможет изменить это соотношение сил.

Это положение автора представляется нам правильным не во всех случаях. Бой есть испытание стратегического плана. Если план не дает победы, возможно, что, при всем опыте бойца и его тренера, он был намечен неправильно. В боксе, как и в других видах спорта, надо придерживаться намеченной тактики, если она дает преимущество, и постараться изменить ее, если она ведет к проигрышу. Ред.

ГЛАВА X. ТРЕНИРОВКА

Задачи тренировки

Современные методы тренировки сильно отличаются от методов прошлых лет.

Тренировка стала теперь менее строгой в отношении режима и менее напряженной. Кроме того, современный боксер имеет возможность тренироваться в хорошо оборудованном зале, в его распоряжении находятся спаринг-партнеры и массажисты.

Вся тренировка протекает под наблюдением врача и строится на научной основе.

В старые годы образ жизни боксера отличался большой суровостью. Боксеру приходилось ежедневно в течение нескольких часов тренироваться на воздухе.

Его питьевой режим обычно был очень строг, для сгонки веса применялись сильные средства.

Теперь тренеры лучше знают свое дело. Они тщательно изучают темперамент и слабые стороны своих боксеров и в зависимости от этого строят план тренировки.

Некоторым боксерам нужна напряженная работа, для других вполне достаточно половины ее. В противном случае им грозит перетренировка.

При всяком тренинге мы должны поставить перед собой следующие три основные задачи:

- а) тренирующийся боксер должен притти в наилучшую физическую форму,
- б) как можно лучше и полнее овладеть техникой,
- в) довести свою выносливость до предела возможного.

Идеальная тренировка должна содержать в себе комбинацию всех этих элементов, и упражнения должны быть подобраны так, чтобы одновременно отвечать не одной, а нескольким задачам.

Боксер не может считаться в хорошей форме, если при тренировке не было обращено внимание на все эти три основных фактора. Боксер может быть вполне здоровым, но не тренированным (не работал в перчатках в течение большого срока); он может дать блестящий показательный бой, но не выдержать и нескольких раундов настоящего матча; наконец, он может находиться в хорошей технической форме, но чувствовать себя не вполне здоровым и не ощущать желания боя. Только в том случае, если все эти три основных элемента соединены, боксер может считать себя тренированным.

Для многих боксеров не совсем ясно, каким образом можно тренировкой добиться повышения выносливости.

Они полагают, что, если у них нет лишнего жира и они чувствуют себя вполне здоровыми, то нет необходимости в повседневной тяжелой тренировочной работе, поскольку она не может улучшить их физического состояния.

Ошибочность этого взгляда несомненна. Выносливость обуславливается гармоничной работой сердца и легких, силой и эластичностью мышц. Все это приобретается только регулярной и достаточно напряженной тренировкой.

При сильных мышечных напряжениях и при упражнениях, требующих большой быстроты, значительно возрастает потребность организма в кислороде.

Поэтому, чем сильнее сердце и эластичнее легкие и чем лучше они работают, тем больше возможностей у атлета противостоять и побороть утомление. В результате напряженной тренировки «сердечный резерв» увеличивается, легкие и сосуды становятся эластичнее, взаимодействие между ними и сердцем улучшается.

Дозировка упражнений зависит от конституции боксера, причем всегда нужно точно определять ее предел с тем, чтобы никогда его не переступать.

Некоторые боксеры любят тренировку и очень охотно придерживаются ежедневной рутины, другим же противна одна мысль о ней.

Это нередко зависит от умения тренера внести разнообразие и интерес в работу.

Так например Карпантье и Демпси много играли во время тренировочного периода в гольф. Эта игра прекрасно действует на мышцы и нервную систему.

Как бы ни наблюдал тренер за своим учеником, все же будут периоды, когда последний выходит из сферы его наблюдения.

Это особенно касается вопроса веса. Был например один боксер, который, несмотря на самую строгую диету и питьевой режим, не сбавлял веса.

Долгое время тренер не мог определить, в чем дело, пока он не обнаружил, что его ученик пьет воду, взятую из клетки канарейки.

Вторым примером может служить эпизод с чемпионом Англии Томом Харрисоном перед его встречей с Шарлем Леду на первенство Европы.

Накануне дня соревнования Харрисон поел суп из бычьих хвостов, который он особенно любил.

На другой день при взвешивании обнаружилось, что он вышел за пределы своей весовой категории. Ему пришлось пойти в паровую баню, где он оставил не только лишний вес, но и всю свою энергию. В результате бой был проигран.

Хуже всего, если тренировка становится для боксера тяжелой обязанностью. Тогда она приносит больше вреда, чем пользы.

Важно, чтобы тренер в период подготовки умел отвлечь мысли боксера от предстоящего матча. Однако это не значит, что боксер не должен думать о боксе и только автоматически выполнять распоряжения тренера.

Знаменитый негритянский боксер Сэм Лангфорд говорил, что во время подготовки он постоянно думает, о боксе и при ходьбе пробует различные движения и решает тактические задачи. Другой чемпион бокса американец Майк Гиббонс сделал точную характеристику всех первоклассных боксеров своего веса. Таким образом, еще до матча с любым из них он мог на основании собранных материалов тщательно обдумать план боя.

Выбор места тренировочного лагеря зависит от вкусов и привычек боксера. В то время, как одни успешнее всего тренируются вдали от города, на других, привыкших к городской жизни, эти условия действуют удручающе. Нередко представители прессы посещают перед большими матчами тренировочный лагерь боксера, чтобы информировать публику о спортивной форме бойца. Совершенно понятно, что многие боксеры во время тренировки стараются показаться не тем, что они есть на самом деле.

Блестящим примером этому может служить Пит Херман, приехавший в Англию для встречи с Джимом Уальдом.

В процессе тренировки он совершенно не был похож на чемпиона. У него отсутствовала защита, и его движения были крайне неловки. Вся пресса предсказывала легкую победу Уальду. И только когда Херман показал свою блестящую работу на матче, критики поняли, что были им обмануты. В Европе зрители редко допускаются на тренировки чемпионов.

В Америке тренировка обычно ставится на коммерческую ногу, и публике разрешается за определенную плату смотреть ее различные фазы. Поэтому американская спортивная публика была крайне разочарована, когда узнала, что доступ на тренировку Карпантье перед его встречей с Демпси запрещен. Несомненно, это было сделано Деканом не только для того, чтобы заинтриговать американскую публику, но и с целью вызвать некоторое беспокойство в противном лагере.

Основы тренировки

Начинать тренировку к матчу надо всегда заблаговременно, не торопясь и не стараясь уложить ее в слишком короткий срок. Последний будет различен для каждого отдельного случая.

Предположим, что боксер год не выступал на соревнованиях и находится в плохом физическом состоянии. Тренировку в этом случае следует начинать за 2—3 месяца до матча

с тем, чтобы иметь возможность постепенно повышать ее интенсивность.

Иначе обстоит дело с боксёром, находящимся в хорошей боевой форме и имевшем матч 2—3 месяца тому назад. Такой боксер может сразу начать тренировку с большой нагрузкой и закончить ее в 5—6 недель.

Первая задача тренирующегося боксера заключается в приведении своего организма в полный порядок. Для этого необходимо обратить серьезное внимание на пищеварение и на удаление из организма всех токсинов. Боксер должен перейти на специальное питание. Для некоторых полезно периодически принимать слабительное. Алкоголь и курение на время тренировки категорически исключаются. Для укрепления мышц и улучшения работы легких и сердца служат самые разнообразные физические упражнения.

Однако, как мы уже указывали, никогда не следует давать большой нагрузки с первых дней тренировки человеку, находящемуся не в форме.

Все мускулы, в том числе и сердце, должны приучаться к большим напряжениям очень постепенно. Во время тренировки надо избегать чрезмерного утомления мышц. Лишь постепенно надо подходить к сильно действующим упражнениям, имеющим целью приучить организм к нагрузке матча. Золотое правило тренировки — проводить ее с постепенным нарастанием нагрузки.

Существуют большие споры о том, в какой период тренировки нагрузка должна быть доведена до высшей точки.

Некоторые тренеры считают, что максимальная нагрузка должна быть дана в самом конце тренировочного периода, так как организм атлета, достигший лучшей своей спортивной формы, при дальнейшей работе легко подвергается перетренировке.

Однако при такой системе существует опасность, что короткий период отдыха перед соревнованием (1- 2 дня) не вполне избавит боксера от легкого утомления, которое он должен испытывать в результате предельной нагрузки. Мы считаем, что целесообразнее за 6—7 дней до конца тренировочного периода начать уменьшать нагрузку с тем, чтобы боксер вышел на ринг совершенно свежим, полным жизненной энергии и веры в успех.

Нужно помнить, что лучше недотренировать, чем перетренировать.

Все, что нами сказано, является общими указаниями по тренировке, но последняя так же, как и диета, в значительной степени зависит от веса и типа противника.

Если боксеру приходится сгонять вес ниже своего оптимального «боевого веса», то диета и характер его работы должны значительно отличаться от той диеты и тренировки, которые проводятся при необходимости увеличить вес. Если боксер встречается с противником значительно более медленным, чем он сам, то целесообразно пожертвовать частью скорости в пользу приобретения силы или, наоборот, когда боксер встречается с более легким противником, то он может пожертвовать частью своей силы в целях увеличения скорости. В каждом из этих случаев характер работы и тип спаринг-партнеров значительно изменяются. Таким образом специфика тренировки диктуется характером матча.

Вес боксера

Многие полагают, что сгонка веса вещь совершенно ненужная. И действительно, если она проводится слишком поспешно и в большом объеме, она приносит вред.

Однако при правильном методе можно без всякого вреда понизить свой боевой вес на 2—3 кг, а иногда и больше.

Прежде всего, надо определить свой наилучший боевой вес. Для этого нужно полностью войти в физическую форму, а затем взвеситься утром до завтрака.

Этот вес и будет наилучшим боевым весом боксера, т. е. тем весом, который обеспечивает лучшую боевую форму. Всякое увеличение веса будет только во вред, бойцу.

Зная свой боевой вес, боксер должен решить вопрос, в какой весовой категории он должен выступать. В том случае, если ему придется согнать более 2—3 килограммов, чтобы

работать в низшей весовой категории, нужно, безусловно, отказаться от этого и вести тренировку с таким расчетом, чтобы несколько прибавить вес и работать в своей весовой категории.

Существуют четыре способа сгонки веса: массаж, потение, диета и питьевой режим.

Массаж не требует от боксера затраты силы и энергии, но оказывает свое действие лишь при длительном применении по несколько раз в день.

К сгонке веса путем потения следует подходить очень осторожно и не слишком ее форсировать; потение ослабляет.

Диета также должна проводиться разумно: здесь центр тяжести лежит не в количестве пищи, а в ее ассортименте. Известно, что основной составной частью человеческого тела является вода. Поэтому при сгонке веса задача состоит в том, чтобы избавиться от части этой воды. Последнее зависит в значительной степени от характера пищи. Если боксер уменьшает потребление мяса, то его организму требуется меньше солей; уменьшение потребления солей освобождает значительное количество воды в организме. Кроме того, это количество может быть уменьшено при сохранении той же калорийности пищи ограничением потребления жиров и углеводов.

Для сгоняющего вес можно рекомендовать следующий питьевой режим:

Утренний завтрак — стакан молока. Завтрак в 12—13 часов. Салат, огурцы, редиска, овощи, яичница или жареная рыба, фрукты. Обед в 18—19 часов — салат, овощи, ростбиф, бифштекс или дичь с гарниром из овощей (кроме картофеля), фрукты. Вместо хлеба — гренки.

Основным фактором при сгонке веса остается уменьшение потребления жидкости. Боксер, сгоняющий вес, должен соблюдать самый строгий питьевой режим, известный под названием «высушивания». При этом режиме боксер обычно испытывает сильную жажду. Полезно в этих случаях сосать апельсин, что избавляет от пересыхания рта.

Вес сгоняется также турецкой баней или тренировкой в теплой комнате в шерстяном трико.

Однако, кроме этих способов, большую роль при сгонке веса играет характер тренировки.

Часто боксеры, желающие согнать вес, делают продолжительные прогулки в медленном темпе. В результате получается не уменьшение, а прибавление веса. Вес сгоняется не длительностью, а интенсивностью работы. Поэтому работа при прогулке должна быть быстрой, разнообразной и неавтоматичной. При сгонке веса боксер должен для прогулки одевать шерстяное трико. В зале тоже нужно тренироваться в трико, занимаясь спаррингом с быстрым партнером, боем с тенью и работой на легкой груше. Все упражнения, способствующие нарастанию мускулатуры, как-то: гантели, большой мешок, пуш-пуш и т. п., должны быть исключены из программы тренировки.

Таким образом для сгонки веса надо пользоваться одновременно всеми вышеуказанными способами, не забывая о массаже и составляя свое меню так, чтобы не испытывать сильной жажды при ограничении приема жидкостей. Часто вес начинает падать только после соблюдения такого режима в течение значительного времени. В этих случаях, чтобы добиться результата, нужна большая настойчивость.

Вес необходимо согнать до нужного предела за несколько дней до матча с тем, чтобы нормальной работой восстановить силы боксера, если он был несколько ослаблен специальным режимом.

Режим для увеличения веса, само собой понятно, противоположен описанному нами режиму.

Пища и упражнения должны способствовать нарастанию мышц и увеличению силы боксера.

Есть можно все, что не дает жировых отложений и не отражается на скорости и дыхании.

Из меню должны быть исключены мягкий белый хлеб, супы (кроме крепкого бульона), колбаса и другие копчености, жирное мясо, как-то: баранина, свинина и, наконец, все виды десерта из теста, сдобный хлеб.

Особое внимание следует уделять молоку, свежим овощам и фруктам.

Надо делать, длительные прогулки, но не в слишком быстром темпе. В зале надо работать с гантелями и на большом мешке, не пользуясь шерстяным трико.

Это не значит, что Упражнения на скорость исключаются из программы тренировки; но их нужно вводить только в таком количестве, которое необходимо для поддержания скорости боксера.

Такой тренировкой всегда можно увеличить свой вес на 2—3 килограмма.

Тренировка на скорость или на силу

Кроме проблемы веса, существуют другие факторы, влияющие на характер тренировки, так как боксеру при подготовке к бою с определенным противником всегда приходится развивать одни качества в ущерб другим. Предположим, что быстрый техничный средневес встречается с медленным тяжеловесом. Средневес настолько быстрее своего противника, что может без большого ущерба пожертвовать частью своей скорости в целях приобретения веса и силы. Программа его тренировки в зале и подбор спаринг-партнеров будут приспособлены для этой цели. Тренировка боксера, желающего прибавить в весе, нами уже была описана. Скажем несколько слов о спаринг-партнерах. Наш боксер должен будет выбирать для спаринга больших, тяжелых боксеров, схожих по типу с его будущим противником. Задача нашего средневеса в том, чтобы усилить свой удар; для этого он должен работать с партнерами, которые смогут на тренировке выносить такие удары.

Разберем теперь противоположный случай. Медленный тяжеловес должен встретиться на матче с быстрым техничным средневесом. В тренировке он должен стараться исправить свой основной недостаток, на котором противник будет строить бой — недостаток скорости. Вся работа тяжеловеса должна быть направлена к этому. В качестве спаринг-партнеров он выберет средневесов, похожих по манере на его будущего противника. Тренировка такого боксера в зале будет схожа с тренировкой боксера, сгоняющего вес.

Прогулки должны состоять из очень быстрой ходьбы и спринтерских бросков и не должны продолжаться слишком долго. В зале следует работать только с легкими грушами в очень быстром темпе и ни в коем случае не заниматься тяжелыми упражнениями.

Спаринг-партнеры тяжеловеса не должны быть тяжелее среднего веса, за исключением одного, с которым можно было бы применять крепкие удары. Для развития быстроты очень полезен спаринг с легковесами. Так например Сэму Лангфорду всегда оказывала большую помощь работа с Джимом Уэлшем, боксером веса петуха.

Для медленного тяжеловеса важно научиться наносить удары быстрому в своих движениях и реакциях, сообразительному противнику.

Таким образом специальные условия предстоящего матча влияют на диету, характер тренировки и подбор спаринг-партнеров.

Боксеры, тренирующиеся всегда по одному трафарету, допускают большую ошибку.

Распорядок дня при тренировке

Для тренировочного лагеря лучше всего выбирать холмистую местность с чистым сосновым воздухом, с наличием некоторых развлечений, которые могли бы быть предоставлены боксеру после его дневной работы.

В прежние времена некоторые тренеры помещали своих бойцов в уединенных местах, где не было никаких развлечений и соблазнов. Современные боксеры сильно отличаются от старых боксеров-профессионалов, и для них вопрос развлечений после рабочего дня играет

большое значение.

Утро боксера начинается с 7 часов 30 минут. Встав, он делает получасовую прогулку перед завтраком. Вернувшись с хорошим аппетитом, боксер приступает к легкому завтраку, состоящему из овсянки с фруктами, рыбы или яиц, варенья или меда. После завтрака боксер в течение некоторого времени отдыхает, читая газеты или занимаясь своей корреспонденцией. Затем он отправляется на прогулку, одевшись соответственно с «проблемой веса».

Боксерам нервного темперамента продолжительная прогулка вредна. Для них достаточно короткой прогулки, которая через один или два дня усиливается спринтерскими бросками. Для спокойных боксеров, обладающих крепкой конституцией, необходима ежедневная прогулка с большой нагрузкой. Вполне достаточно делать 6 — 8 километров. Большая дистанция вызывает ненужную трату энергии. Если боксер нуждается в очень большой нагрузке, надо увеличивать не дистанцию, а темп прогулки и выбирать путь по холмистой местности.

Некоторые английские боксеры делают прогулку слишком медленно и автоматически. Они либо все время бегут медленным бегом, либо шагают ровным, военным шагом. В результате подобной работы они делаются медлительными и вялыми. Цель тренировочных прогулок, кроме укрепления организма и улучшения дыхания, заключается в том, чтобы увеличить скорость боксера и укрепить те мышцы ног, которые особенно нужны ему на ринге. Это достигается быстрой ходьбой и спринтерскими бросками на 50—60 метров. Слишком долгий бег вызовет огрубление икроножных мышц и потерю специфической боксерской «легкости ног», необходимой при перемещениях на ринге.

В виду всего этого, прогулка должна состоять из быстрой ходьбы с ударами на ходу и на бегу и отдельных бросков по 50—60 метров.

После окончания прогулки боксер обтирается или принимает теплый душ и в течение некоторого времени отдыхает, чтобы избежать приема пищи на утомленный желудок. Основная трапеза боксера — обед — дается около 12 часов 30 минут. Количество мяса ограничивается. Исследования показали, что люди, потребляющие преимущественно витаминную пищу, обладают большей выносливостью. При выборе меню нужно руководствоваться аппетитом боксера; организм сам чувствует, чего ему не хватает. Однако, категорически исключаются блюда, перечисленные на стр. 101 и 102.

После обеда боксер несколько часов отдыхает. Затем он отправляется в зал, где начинается его основная работа. Спарринг, упражнения на аппаратах, бой с тенью, скакалка и гимнастика являются необходимыми элементами тренировки, без которых нельзя прийти в хорошую боксерскую форму. Интенсивность работы в зале постепенно увеличивается. После окончания тренировки в зале боксер принимает теплый душ и массируется у опытного массажиста. Последний прием пищи должен быть не позднее 20 часов. После этого боксер может пойти в кино, в театр и т. п., однако, с таким расчетом, чтобы лечь спать не позднее 23 часов. Тренирующемуся человеку требуется 8—9 часов сна. Проснувшись, он должен сразу вставать, а не лежать в постели. Если при таком количестве сна боксер все же чувствует себя не выспавшимся, то причину следует искать либо в некотором отравлении организма (плохие зубы, неверная диета), либо в перетренировке. Причину нужно немедленно найти и устранить.

Спарринг, работа с грушей и другие упражнения в бокс-зале

Как мы уже указали, работа в зале является основной в тренировке боксера. Как любой поступок в жизни человека влияет на его характер, так и каждый раунд боя, работа на мешке и груше и бой с тенью создают боксера.

Если боксер во время тренировки сосредоточенно следит за выработкой хорошего стиля при всех упражнениях, то его боевые качества будут улучшаться и, наоборот, если он будет

небрежен и расхлябан и приобретет благодаря этому плохие навыки, то рано или поздно ему придется расплачиваться за это на ринге.

При выборе упражнений боксер останавливается только на тех, которые развивают его боксерскую силу и необходимые для этого мышцы. Делать упражнения для развития других мышц не только бесполезно, но с боксерской точки зрения и вредно, поскольку это влечет к потере скорости.

При всех упражнениях, будь то спарринг, работа на груше, бросание медицинбола и т. п., следует избегать автоматизма, а делать их по возможности живо и разнообразно. В боксе, как мы уже указывали, играет большую роль атлетический ум, в силу чего все упражнения должны проводиться так, чтобы способствовать его развитию. В соревнованиях боксер всегда пытается разрушить план боя противника, применяя разнообразные и неожиданные приемы и стараясь держать противника в состоянии нервного напряжения. Чтобы приучить себя к такому ведению боя, боксер должен исключить из тренировки автоматизм.

Спаринг-партнеры подбираются так, чтобы они сильно отличались по типу один от другого; путем быстрой их смены боксер приучает себя принаравливаясь к любому противнику.

Груши должны быть разного веса и прикреплены к шарниру на различной длине; все остальные упражнения также должны выполняться возможно разнообразнее. Эта система работы обеспечит боксеру умение быстро применяться ко всем неожиданностям в бою.

Несомненно, основным элементом тренировки боксера является работа в перчатках. Однако обычно боксеры высокого класса, особенно в тяжелых весовых категориях, встречают большие затруднения в подборе соответствующих по классу спаринг-партнеров.

Им приходится поэтому так строить свою работу, чтобы взять от наличных спаринг-партнеров все, что они могут дать.

Предположим, что боксер имеет 3 спаринг-партнеров. Используя их подряд, одного за другим, боксер создает себе достаточно тяжелую и интенсивную работу, особенно, если он оставит наиболее быстрого спаринг-партнера для последнего раунда, когда его собственная скорость уже начнет уменьшаться.

Наконец, для того, чтобы обеспечить еще большую интенсивность работы, можно делать смену спаринг-партнеров каждые 1/2 минуты. Тогда в течение одного раунда боксеру придется иметь дело с двумя свежими противниками.

При ежедневной тренировке вполне достаточно 3—4 раундов спарринга в быстром темпе.

Если же тренеру кажется, что из-за слабости спаринг-партнеров эта нагрузка все же недостаточна, лучше увеличить число спаринг-партнеров и чаще сменять их в каждом раунде, чем увеличивать число раундов.

Во время тренировочного периода нужно иногда дать боксеру проверочный бой с противником, приблизительно равного с ним класса. Это выявляет форму боксера. Такую проверку надо делать не слишком близко к концу тренировочного периода, так как всегда возможны небольшие повреждения.

При спарринге надо обязательно надевать маску, назубник и раковину, хорошо бинтовать руки и применять 10—14-унцевые перчатки.

После спарринга самое важное упражнение — работа с грушей; груша развивает ловкость и быстроту боксера. Однако упражнения с грушей принесут пользу только при правильном их выполнении. Трюковая работа на груше приносит не пользу, а вред.

Груша должна рассматриваться как настоящий противник, ее нужно бить сильно и точно со всех сторон. Чем больше боксер при этом перемещается, тем лучше; это научит его верно определять дистанцию для удара.

Нельзя пользоваться всегда грушей одного и того же веса; благодаря привычке работа делается слишком механической. Надо работать с грушами различного веса и размера, прикрепленными к шарниру на различной длине. Работу на груше следует чередовать с

работой на большом мешке, груше с горохом, двухвостом мяче и пуктболе. Все это заставит боксера работать внимательно и не автоматически.

Следующими важными элементами тренировки являются бой с тенью и скакалка. Бой с тенью имеет большое значение для выработки стиля и легкости перемещений на ринге. Не следует, однако, злоупотреблять этим упражнением, поскольку оно легко превращается в автоматическое махание руками. Кроме того, необходимость остановки руки без соприкосновения ее с целью могут отучить боксера от удара «сквозь цель», что очень важно для эффективности удара.

Слишком продолжительное прыгание через веревочку также вырабатывает ненужный автоматизм и способствует, кроме того, огрубению икроножных мышц и потере легкости и чувствительности ног.

Что касается силовых упражнений, то многие применяют резину, булавы и даже штангу. С точки зрения Нормана Кларка в этих упражнениях нет никакой необходимости; те же результаты могут быть достигнуты медицинболом, пуш-пушем и гимнастикой для брюшного пресса и шеи. Все эти упражнения, за исключением последних двух, могут выполняться очень разнообразно, что будет способствовать росту боксерской ловкости и развитию атлетического мышления.

Работать с медицинболом надо резко и быстро, все время перемещаясь. Обычная форма пуш-пуша следующая: боксеры становятся друг против друга. Захватив рукой (один — правой, другой — левой) шею партнера, они пытаются вывести друг друга из равновесия. Через некоторый промежуток времени руки меняются. Другой способ пуш-пуша заключается в том, что каждый боксер упирается левой рукой в левое плечо партнера и затем, быстро переставив ноги, толкает его правой рукой в правое плечо и т. д. Задача этого вида пуш-пуша — быстрой перестановкой ног и рук оттолкнуть своего партнера, опередив его.

Существует много упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Лучшие из них и вместе с тем простейшие сводятся к различным подъемам ног или торса в лежачем или сидячем положении.

В зале, как и на прогулке, самой грубой ошибкой была бы автоматичность работы. Автоматической работой можно развить только мышцы, но не атлетическое мышление. Длительность отдельных упражнений зависит от конституции боксера и стадии тренировки. Если боксер чувствует, что дневная нагрузка для него слишком велика, он должен сократить прогулку, но не работу в зале. Кроме того, уменьшая нагрузку при прогулке, он должен это делать за счет длительности ее, а не темпа.

Психология боксера. Апатия и борьба с ней

Заканчивая главу о тренировке, необходимо сказать несколько слов о ее психологической стороне. Уверенность боксера в себе, своих силах, играет в бою огромную роль. На постепенное создание такой уверенности тренер должен обратить самое серьезное внимание. Это особенно важно в тех случаях, когда предыдущие встречи боксера кончились его поражением. Надо убедить боксера, что теперь, после правильной тренировки, он стал совсем другим человеком. Спаринг-партнеры могут иногда обмениваться мнениями о том, какой сильный удар появился у него, насколько он стал техничнее и т. п. Эти разговоры помогают боксеру найти веру в себя.

Именно такого психологического воздействия не хватало бомбардиру Уэллсу. Если бы тренеры обратили больше внимания на его психику, он, быть может, стал бы мировым чемпионом.

Существует, однако, и другой тип боксеров, склонных преувеличивать — свои силы и мастерство. С такими боксерами надо обходиться иначе. Им нужно время от времени давать спарринг с хорошими бойцами.

Уверенность боксера в своих силах всегда зависит от результатов его встреч. Поэтому очень важен правильный подбор противников, дающий возможность постепенного роста боксера. Многие чемпионы мира обязаны своим успехом тому, что их менеджеры давали им, противников в правильной и продуманной последовательности.

Однако это не всегда удается, и задача тренера — принять все меры к сохранению у боксера уверенности в себе.

Если боксер проиграл один или два матча, надо очень осторожно подходить к организации третьего матча, помня, что новое поражение может навсегда поколебать у боксера веру в свои силы.

Апатия является одним из самых опасных явлений в период тренировки. Поэтому режим должен регулироваться таким образом, чтобы боксеру не приходилось слишком ограничивать себя в своих привычках. Несмотря на несомненный вред курения и алкоголя, можно все же в целях поддержания настроения боксера давать ему за обедом стакан красного вина, а после обеда разрешить выкурить одну папиросу. Такое послабление лучше делать во второй, половине тренировочного периода, когда, с одной стороны, организм боксера уже приведен в хорошее состояние, а с другой — начинает давать себя знать однообразие лагерной жизни. Само собой разумеется, что как курение, так и алкоголь могут быть разрешены лишь в ничтожных дозах и только людям, привыкшим к ним настолько, что полный отказ может вызвать у них чувство раздражения.

Если все профилактические средства оказались недостаточными, и боксер все же проявляет признаки апатии, нужно принять более решительные меры. Чаще всего апатия является результатом перетренировки и слишком автоматической работы. Первым признаком апатии служит потеря интереса к работе и необходимость большого усилия для выполнения тренировки. Боксер должен немедленно поставить своего тренера в известность об этом, чтобы тренер убавил нагрузку и принял меры к подъему энергии бойца.

Если сразу же не вступите в самую решительную борьбу с апатией, то безразличие боксера к своей работе очень скоро перейдет в отвращение. Он не сможет без раздражения видеть ни перчаток, ни груши.

Обычно для борьбы с апатией достаточно уменьшить нагрузку, дать боксеру больше отдыха и развлечений. Если же это не помогает, надо прекратить тренировку на несколько дней и дать возможность боксеру переменить обстановку. Есть, однако, форма апатии, от которой не удастся избавиться даже такими решительными мерами. Это - психическое и физическое переутомление, порожденное слишком частыми матчами и почти непрерывной тренировкой к ним. В этом случае необходим длительный отдых. Другие средства не помогут.

Заканчивая главу о тренировке, еще раз напомним, что специфика тренировки целиком зависит от тех задач, которые ставит будущий матч.

Опытный боксер должен понимать сущность тренировки и время от времени сообщать тренеру о своем самочувствии, о своих желаниях в отношении диеты и работы. Классный боксер, уже не раз готовившийся к матчам, прекрасно знает, что идет ему на пользу и что во вред. Самый опытный тренер, недостаточно близко знакомый с особенностями того или другого боксера, может в этом отношении допустить ошибку. Поэтому каждый мастер должен сам определить, что для него подходит лучше, и выбрать программу тренировки, хорошо поняв ее сущность.

Тренировка Туннея

Хорошим примером в этом отношении может служить Джин Тунней, прекрасно понимавший сущность тренировки и досконально изучивший особенности своего организма. С карьерой Туннея не связан ни один знаменитый тренер. Тунней, если можно так сказать, сделал себя сам. Он добился мирового первенства, не обладая, кроме воли, никакими

исключительными данными.

Ознакомление с методами его тренировки очень поучительно. Даем ее описание со слов Эдди Игена, боксера-любителя, чемпиона мира тяжелого веса, жившего в тренировочном лагере Тунней перед второй встречей последнего с Демпси.

Утром Тунней занимался упражнениями для брюшного пресса и мышц рук. Сидя на табурете и подсунув ноги под трубы отопления, он 50 раз опускал корпус до пола и поднимал его до вертикального положения. Затем, опираясь пальцами рук об стену, 50 раз выжимался.

После этого Тунней делал прогулку от 10 до 12 километров, частично бегом, частично быстрым шагом. Время от времени он на ходу проводил несколько приемов боя с тенью: финты, контр-удары и сайд-степы. Все это он проделывал, принимая во внимание тяжелую прогулочную обувь, с поразительной скоростью.

Особое внимание он уделял тренировке быстрых отходов назад, вправо и влево. Эти ежедневные упражнения, несомненно, спасли его от нокаута на 7-м раунде в Чикаго.

Тунней принадлежал к боксерам, заранее тщательно, до мелочей продумывающих предстоящую встречу и учитывающих все возможные неожиданности. Он никогда не боксировал по вдохновению, но каждый его маневр был им обдуман перед боем на основании тщательного изучения противника. Весьма вероятно, что именно эта особенность Тунней и позволила ему завоевать звание чемпиона мира.

После прогулки перед ванной Тунней немного отдыхал у себя в коттедже, просматривая газеты. Тунней принимал пищу два раза в день: завтракал в 12 часов и обедал в 6 часов. Завтрак обычно состоял из большого количества фруктов: апельсинов, винных ягод, слив, 3 яиц с несколькими кусками ветчины, молока и зеленого салата.

После завтрака Тунней занимался у себя в комнате чтением и корреспонденцией.

Надо сказать, что переписка знаменитого боксера велика и разнообразна. Письма с советами, просьбами о помощи и пр. приходят к нему со всего света.

В те дни, когда предстояла особенно интенсивная дневная тренировка, он после завтрака ложился спать. К 15 часам Тунней надевал шерстяное трико, взвешивался и приступал к тренировке. На руки он надевал шингарды.

При спарринге Тунней обращал внимание главным образом на тщательную отделку какого-либо одного определенного удара или приема, не стараясь каждый раз повторять весь свой репертуар. Его дневная тренировка обычно состояла из 9 трехминутных раундов, распределявшихся следующим образом: 2 раунда работы на груше, 2 раунда на качающемся чучеле, 4 раунда вольного боя (спарринга) и 1 раунд боя с тенью. Между раундами Тунней делал одну минуту перерыва.

«Не важно, сколько вы тренируетесь, а важно, как вы это делаете» — обычно говорил он.

Программу своей тренировки Тунней менял в зависимости от своего самочувствия. Иногда, вместо обычной тренировки, он уходил на целый день на прогулку.

Многие считали, что Тунней тренируется недостаточно интенсивно. Они забывали о том, что он в продолжение 10 лет систематически занимался своим физическим развитием, изучил себя во всех подробностях и лучше, чем любой тренер, знал, как добиться оптимальных результатов.

Непосредственно после дневной тренировки следовал массаж. Перед обедом Тунней немного гулял. Обед состоял из рыбы, мяса, зеленого салата, вареных фруктов и молока. Тунней придавал большое значение диете. Он избегал излишка мяса, заменяя его овощами и фруктами.

После обеда Тунней читал или беседовал с приятелями и ровно в 21 час ложился спать.

ГЛАВА XI. ЗНАМЕНИТЫЕ УДАРЫ И ПОВРЕЖДЕНИЯ РУК

Исторические удары

Многие боксеры с мировыми именами имели коронные удары, которые обычно приносили им победу.

К таким ударам прежде всего нужно отнести знаменитый «шифт-понч» — удар в солнечное сплетение, которым Боб Фитцсиммонс нокаутировал Джима Корбета. Этот удар представлял собой короткий джолт левой в солнечное сплетение с предварительным выдвижением правого плеча вперед. Удар, действуя на блуждающий нерв, вызывает кратковременное нарушение деятельности сердца, выражающееся в чувстве удушья.

Другим знаменитым ударом был «штопор» Кида Мак-Коя. Удар проводился им правой рукой и шел в подбородок несколько сверху вниз. В момент соприкосновения перчатки с челюстью противника Мак-Кой сверлящим движением поворачивал руку. От этого движения удар и получил свое название. «Штопор» Мак-Коя несомненно принадлежал к очень эффективным ударам. Мак-Кой, будучи почти средневесом и встречаясь с очень тяжелыми противниками, закончил почти половину своих боев нокаутом.

Карпантье также имел свой излюбленный удар — прямой справа. Бернард Шоу очень удачно назвал, правую руку Карпантье «отравляющей». Несомненно, что эффективность правой руки Карпантье в значительной степени объяснялась его скоростью, чувством времени и дистанции.

Моран также обладал знаменитым ударом справа, известным под названием «Мэри-Анн». Этот удар, не будучи быстрым, отличался исключительной силой. Им Моран нокаутировал бомбардира Уэллса.

Знаменитый негритянский боксер Джо Ганс специализировался на двойном ударе под названием «стук почтальона». Джо Ганс, приближаясь к противнику, проводил последовательно два удара правой рукой в челюсть.

Самым сокрушительным ударом, который когда-либо знал ринг, обладал Джек Демпси. Особой эффективностью отличались его хуки, проводимые им в ближнем бою. Хуки правой он наносил обычно по ребрам над сердцем. Демпси никогда не беспокоил рост противника. Он говорил: «Высокие люди делаются моего роста, когда я их бью по корпусу». Интересно отметить, что почти все нокаутирующие удары Демпси были направлены в челюсть в области уха. Демпси считал, что удар в это место дает больший эффект, чем удар в подбородок.

Недостатки технической односторонности

Когда молодой боксер, даже очень способный, вдруг решает, что его сила — в одном определенном ударе, он обычно перестает прогрессировать и постепенно сходит на нет.

Примером может служить тяжеловес из Йоркшира по имени Айрон Хэги, обладавший исключительным ударом правой рукой. От его правой руки еле спасся знаменитый негритянский боксер Сэм Лангфорд. Этот удар оставил Лангфорду след на всю жизнь в виде «капустного» уха. Хэги очень гордился своей правой рукой и считал, что больше ему ничего и не нужно для успеха на ринге. Все указания тренера о необходимости пользоваться также и левой рукой Хэги пропускал мимо ушей. «Хватит с меня и правой», отвечал он в этих случаях. В конце концов из-за своей однобокости Хэги был потерян для ринга.

Специализация хороша до известных пределов. Боксер, который хочет быть чемпионом, должен обладать разносторонней техникой.

Влияние профессии на удар

Профессия, которой занимались боксеры до вступления на ринг, в некоторых случаях сильно сказалась на их ударе. Так, например Джимми Уайльд в молодости был шахтером.

Молот и мотыга, несомненно, укрепили его мышцы, которым он был обязан силе и резкости своих ударов.

Джемс Джеффис был котельщиком, Боб Фитцсиммонс и Лес Дарси (тяжеловес, уроженец Австралии, подававший большие надежды. Во время мировой войны умер в расцвете сил от воспаления легких в Нью-Йорке) — кузнецами. Работа молотом, сильно укрепляет мышцы и дает движениям резкость.

Демпси перед встречей с Виллардом и Фирпо много работал на ферме дровосеком с тем, чтобы дать необходимую работу своим ударным мышцам.

Как правило, боксеры с сильным ударом выходили: из людей тяжелого физического труда или из матросов. Хорошим подтверждением обратного положения служит Джим Корбет, бывший клерк. Он в совершенстве владел техникой боя, но не мог выработать себе нокаутирующего удара. Все же встречались боксеры, не занимавшиеся в прошлом физическим трудом, но обладавшие очень сильным ударом. К ним принадлежит Моран, по профессии дантист, Фирпо — помощник фармацевта, Шарль Леду — швейцар, Батлинг-Сикки — служащий ресторана. Гарри Уилле, один из самых серьезных претендентов на звание чемпиона мира всех весов, добивавшийся встречи с Демпси, в молодых годах был жокеем на скачках.

Как мы уже говорили, флот дал много боксеров с сильным ударом. К таковым принадлежали Смит, Том. Шарки и некоторые другие.

Повреждения рук

Если повреждение кулака является одним из самых серьезных повреждений для любого боксера, то оно принимает почти катастрофический характер для боксера, строящего свой бой на одном коронном ударе. Между тем, этот коронный удар обычно наносится с большой силой, чем увеличивается опасность. Не уберег свою знаменитую правую руку и Жорж Карпантье. Во время матча с Демпси, когда ему, наконец, удалось в четвертом раунде нанести свой знаменитый удар-справа, пальцы не выдержали. Карпантье получил перелом. После этого повреждения правая рука Карпантье никогда уже не была тем страшным оружием, которое дало ему столько славных побед.

Из истории бокса мы знаем, что нередко боксеры выигрывали матчи, несмотря на повреждения рук. У Франка Морана при встрече с Джессом Виллардом была сильно повреждена рука, однако ему это удалось скрыть до конца боя не только от Вилларда, но и от собственных секундантов. Джим Корбет провел 27 раундов с Джо Хоинским, также скрыв сильное повреждение руки, полученное им за несколько дней при первой встрече с Хоинским, остановленной на 4-м раунде полицией. Корбет настолько успешно применял свою левую руку, что ему удалось выиграть бой.

Как это ни парадоксально, но в современном боксе . повреждения рук встречаются гораздо чаще, чем это было в старые годы во время боев голыми кулаками. Это объясняется тем, что боксеры обращают меньше внимания на то, куда они бьют. Теперь нередки удары по черепу и локтям противника, которые раньше тщательно избегались.

Повреждения рук зависят иногда от плохой бинтовки. Бинты должны быть мягкие и эластичные. Жесткие бинты стягивают несколько распухающие во время боя руки. Это ведет к ослаблению связок и увеличивает вероятность перелома костей кисти.

Плохой покрой перчаток также способствует повреждению рук.

Руки боксера являются главным оружием его профессии, поэтому не удивительно, что Кид Люис застраховал свою правую руку, в 3 000 англ. фунтов.

ГЛАВА XII. СЕКУНДАНТЫ

Как давать советы боксеру

Роль секундантов, особенно старшего, очень велика.

Задача секундантов, с одной стороны, — помочь боксеру отдохнуть во время перерыва, а с другой — дать совет, как нужно вести бой. В то время, как обслуживание боксера младшими секундантами в перерывах несложно и не требует большой квалификации, работа старшего секунданта исключительно ответственна. Хорошие и плохие советы старших секундантов нередко решали бой в ту или иную сторону.

Старший секундант должен прекрасно знать возможности и психофизические данные своего боксера. Даже самые лучшие советы, которые боец не может выполнить в силу недостатка техники или выносливости, не только бесполезны, но и вредны. Далеко не все хорошие боксеры бывают поэтому хорошими секундантами. Обычно они оценивают обстановку боя, исходя из своих собственных возможностей.

Особенно опасными советчиками бывают боксеры, отличающиеся своеобразным, необычным стилем боя. Трудно было найти секунданта хуже Джима Уайльда, смотревшего на все со своей «колокольни». Его советы бывали выполнимы только для боксеров одного с ним класса. Хороший секундант должен не только знать своего боксера, но, кроме того, обладать верным «глазом», т. е. умением быстро разгадать противника.

Это свойство приобретается только опытом. Противник часто так искусно скрывает свои слабые стороны, что для зрителей они остаются тайной.

Секундант должен правильно оценивать обстановку боя, для чего, кроме знания бокса, нужно большое хладнокровие. Слишком темпераментный секундант в пылу возбуждения может дать неверный, совет. Известен ряд случаев, когда такой неудачный совет секунданта вел к проигрышу матча.

Плоха также и излишняя осторожность. Бывало, что после удара, приведшего противника в состояние «гrogги», боксер вместо того, чтобы добить противника, отходил от него по совету секунданта, опасавшегося симуляции.

Ошибки секундантов

Обслуживание боксера в перерыве, как мы уже говорили, значительно проще подачи советов. И все же очень редко видишь на матчах хорошую работу младших секундантов. Прежде всего, нет индивидуального подхода к бойцу: с тяжеловесом обращаются так же, как с «мухой». Эдди Кэн, менеджер Майка Гиббонса, увидев, как работают секунданты в Англии, сказал: «В Америке мы не считаем целесообразной такую активность секундантов, как у вас. Минута перерыва предназначена для отдыха и обдумывания тактики следующего раунда. Но как может отдохнуть боксер, когда его массируют с головы до ног люди, не имеющие понятия об основах массажа. Массаж — вещь деликатная, и когда он делается неверно, то приносит только вред. Так же нелепо обливать боксера холодной водой. После трех минут боя боксер вспотел, и холодная вода не освежает боксера, а способствует его простуде. После холодного обтирания боксеру потребуется не менее полминуты, пока он согреется и сможет вести бой в прежнем темпе, а за эти полминуты может произойти многое».

Нередки случаи, когда из-за неправильного обращения секундантов с боксером, получившим повреждения, состояние его значительно ухудшалось. Как пример, можно указать на растирание области ребер после сильных ударов в инфайтинге или на массирование ушибленного бицепса или дельтовидной мышцы.

Бывали также ошибки в применении секундантами лекарств. Однажды секундант в волнении поднес нюхательную соль боксеру к глазам вместо, носа. Попытки лечения бойцов секундантами также обычно малоудачны. Был случай, когда секундант дал своему бойцу перед выходом на ринг двойную дозу хинина; в результате боксер почти ослеп и едва различал своего противника.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора

Глава I. Психофизические данные боксера и основные принципы изучения бокса

- Боевой инстинкт
- Боксерская скорость
- Чувство времени и дистанции
- Физические качества
- Роль темперамента
- Значение теории бокса
- Стиль

Глава II. Основы бокса

- Последовательность и метод обучения
- Позиция (стойка)
- Работа ног
- Куда и как наносить удары
- Прямой левой в голову и защиты от него

Глава III. Другие основные удары

- Прямой левой в корпус
- Прямой справа и защиты от него
- Удары «раз-два»
- Апперкот

Глава IV. Контр-удары

- Контр-удары при блокаде и прямой защите
- Выход из дистанции, уклон и контр-удары
- Общие указания об уходах головой
- Встречные удары
- Встречные удары с отходом

Глава V. Фланговые удары и защиты от них

- Значение фланговых ударов
- Хуки и свинги
- Защиты от фланговых ударов

Глава VI. Сайд-степ (боковой шаг)

- Роль сайд-степа и техника его проведения
- Сайд-степ и контр-удары
- Сайд-степ при атаке противника броском вперед
- Выход из угла ринга

Глава VII. Инфайтинг

- Техника инфайтинга
- Вхождение в инфайтинг
- Внутренняя позиция ее преимущества и способы занятия

Глава VIII. Тактика

- Что такое тактика в боксе?
- Финты
- Вызов противника на удар
- Окончательное изучение противника
- Сохранение собственных сил и выматывание противника
- Искусство скрывать утомление, имитация состояния «гrogги»
- Атака против глухой защиты
- Заключительные замечания

Глава IX. Стратегия

Что такое стратегия в боксе?

План боя высокого длиннорукого боксера против сильного коренастого бойца

План боя высокого боксера против сильного низкорослого бойца равной скорости

План боя сильного коренастого боксера против длиннорукого боксера

План боя, основанный на превосходстве в быстроте

Глава X. Тренировка

Задачи тренировки

Основы тренировки

Вес боксера

Тренировка на скорость или на силу

Распорядок дня при тренировке

Спаринг, работа с грушей и другие упражнения в бокс-зале

Психология боксера. Апатия и борьба с ней

Тренировка Туннея

Глава XI. Знаменитые удары и повреждения рук

Исторические удары

Недостатки технической односторонности

Влияние профессии на удар

Повреждения рук

Глава XII. Секунданты

Как давать советы боксеру

Ошибки секундантов

Продажа во всех магазинах Книготоргового объединения.

Заказы направлять: Москва, МОГИЗ, «Книга — почтой».

Высылка наложенным платежом без задатка.